ROCZNIK XI GRUDZIEŃ 1930 ZESZYT 12

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH, ORGAN SEKCJI W. F. I H. SZK. PRZY T. N. S. W., STUDJUM WYCH. FIZ. UNIW. POZN., JEDEN Z ORGANÓW NAUK. TOWARZ. PEDAGOG., POL. ZW. SOKOLEGO, ZW. HARCERSTWA POLSKIEGO, ZJEDN. MŁODZ. POL., POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCH. FIZYCZ. I PRZYSP. WOJSK., KURATORJA OKRĘGÓW SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: WIZYT. W. SIKORSKI, POZNAŃ, UL. CHEŁMOŃSKIEGO 8. PART.

Dr. W. Piotrowska,
Warszawa.

## Psychologja indywidualna a higjena szkolna

### (Profilaktyka nerwości w szkole).

Referat, wygłoszony na posiedzeniu lekarzy szkolnych w Ministerstwie W. R. i O. P., 16 października 1930.

Dwie zasadnicze tendencje charakteryzują nowoczesną medycynę: oparcie lecznictwa na etjologji cierpienia i szukanie racjonalnej, również na etjologji cierpień opartej profilaktyki. Jednym z objawów tej ostatniej tendencji jest powstanie i rozwój higjeny szkolnej, mającej szerokie zadanie profilaktyczne.

Psychologja indywidualna wyrosła z tych dwóch tendencyj medycyny nowoczesnej. Myśl Adlera, twórcy psychologji indywidualnej, zrodziła się z poszukiwania racjonalnej terapji nerwic i psychoz t. j. cierpień, dla których klasyczna medycyna etjologicznej terapji nie posiada.

W poszukiwaniu etjologji tych cierpień odkrył Adler powstawanie i tworzenie się normalnej psychiki i osobowości. W krótkim czasie psychologja indywidualna objęła bardzo rozległy zakres zjawisk duchowych: poprzez medycynę, pedagogję leczniczą, pedagogję i cały szereg faktów z dziedziny socjologji.

Plan mego referatu obejmie: 1) Krótki zarys podstaw teoretycznych psychologji indywidualnej, ze specjalnem uwzględnieniem rozwoju psychiki dziecięcej. — 2) Odchylenia od normalnego rozwoju (nerwice dziecięce) i jego objawy w życiu

szkolnem. — 3) Zadanie lekarzy szkolnych dla zapobieżenia rozwijaniu się nerwowości dzieci.

W zestawieniu z psychologją klasyczną, która nazwana być może psychologją statyczną i atomistyczną — jest koncepcja Adlera syntetyczną i dynamiczną. Nie chodzi tu o zrozumienie tego lub innego zjawiska psychologicznego w oderwaniu, ale o zrozumienie danej indywidualności na tle swego środowiska społecznego i swych zadań życiowych.

Zjawiska poszczególne jej życia psychicznego, a więc i odchylenia od tak zwanej normy, rozpatrywane być winny w związku z całokształtem jej stawania się w czasie, który jedynie pozwala na ich zrozumienie. W takiem ujęciu tkwi właśnie moment dynamiczny i syntetyczny, tak bardzo cechujący dla psychologji indywidualnej.

Zarówno psychika zdrowa jak i jej odchylenie od normy rozwijają się na tem samem podłożu pierwotnych popędów; działają tu według Adlera te same mechanizmy, obowiązują te same prawa. Wyrosła z badania nad odchyleniami od normy psychicznej, psychologja indywidualna stwierdziła powstawanie tych odchyleń już we wczesnem dzieciństwie, w biegu normalnego rozwoju psychicznego, skutkiem czynników szkodliwych czy to zależnych od konstytucji dziecka, czy od wadliwego ukształtowania się środowiska wychowawczego, czy też od obu tych czynników razem wziętych. Wszystkie zjawiska życia określa ich własna celowość. Kształtowanie się psyche dziecięcej jest twórczym objawem życia i odbywa się również celowo. Z punktu widzenia biologji ogólnej jest psyche nasza organem duchowym, mającym na celu zbieranie, przechowywanie i twórcze zużytkowanie nabytych doświadczeń, celem zachowania osobnika.

Według Adlera całokształt naszej psyche powstaje z dwóch zasadniczych popędów wrodzonych: 1) popędu mocy (samoutwierdzenie się jako osobowości — tak zw. wola mocy), i 2) popędu społecznego. Od harmonijnego ukształtowania się tych popędów zależy równowaga psychiczna.

Bodźcem (moment dynamiczny) wprawiającym w ruch owe popędy w niemowlęciu i dziecku i wywołującym rozbudowę psychiki jest wrodzone niemowlęciu i dziecku poczucie jego słabości, niepewności i nieprzystosowania do warunków.

Podświadome poczucie to związane jest z wrodzoną niemowlęciu i dziecku słabością organiczną i nieprzystosowaniem się do środowiska. Rozbudowa psychiki osobowości odbywa się w kierunku pozbycia się owego podświadomego poczucia słabości, a zapewnienia sobie trwania, samoutwierdzenia się, bezpieczeństwa.

To właśnie podświadome dążenie stanowi podatność dziecka na wpływy wychowawcze. Ono każe mu nabywać cały szereg sprawności, rysów charakteru, właściwości psychicznych, mających mu zapewnić większe bezpieczeństwo w danem środowisku. To nabywanie cech psychicznych odbywa się w kierunku podświadomego celu zapewnienia sobie bezpieczeństwa, przewagi — który to cel dzięki właściwościom ludzkiego myślenia dziecko konkretyzuje w postaci jakiejś inponującej mu swą siłą i władzą osoby (najczęściej ojciec, matka, wychowawca, ktoś o wielkim autorytecie). Na istnienie takiego skonkretyzowanego celu dążeń wskazuje naśladownictwo starszych u dzieci, ich chęć być dużym, dorosłym. Ten cel dążeń odnajduje Adler w zabawach, w marzeniach dziecięcych na jawie lub w snach. We wczesnem dzieciństwie kształtuje się zasadnicza postawa wobec życia. Według Adlera ten proces psychiczny odbywa się do 5-go — 6-go roku życia.

Nabyta we wczesnem dzieciństwie postawa może być wroga, trwożliwa, nieufna w stosunku do życia, lub spokojna, odważna. Tę to zasadniczą postawę odnajduje Adler i w późniejszem życiu człowieka, przyczem cały nabywany dorobek psychiczny doświadczenia, przeżycia zostaje tak przerobiony przez psychikę, aby zmieścił się w poprzednio nabytej postawie życiowej. W ten sposób powstaje to, co Adler nazywa stylem życiowym danej jednostki.

Nabyta w dzieciństwie postawa życiowa wroga, trwożliwa, nieufna stanowi to, co nazywamy nerwowością, neuropatją, a co medycyna klasyczna przypisuje wrodzonej konstytucji nerwowej, na której podłożu wyrastają nerwice i psychozy zarówno w dzieciństwie jak i w wieku późniejszym.

Wniknijmy w warunki jej powstania w psychice dziecięcej. Nasz organ psychiczny jest organem przystosowania dla zabezpieczenia trwania jednostki. Praca psychiczna, aktywna twór-

czość życia, odbywa się celowo, dąży do zniweczenia owego poczucia słabości, nieufności, które przynosimy ze sobą na świat. Linją orjentacyjną owego podświadomego, twórczego dążenia, jest pewien fikcyjny, konkretyzowany ideał. O ile poczucie małowartościowości jest bardzo intensywne albo długotrwałe, następuje wzmożone napięcie psychiczne, popęd mocy, samoutwierdzenia, wzmaga się kosztem popędu społecznego, zakreślając przed psychiką jako przeciwwagę obniżonemu samopoczuciu życiowemu bardzo wysoki cel dążeń. Mamy tu do czynienia z procesem zwanym przez Adlera nadkompensacją psychiczną, która jest nasileniem normalnego procesu pozbawienia się złego samopoczucia przez nadbudowę psychiczną, którą Adler określa mianem kompensacji. Nadkompensacja zachodzi zawsze wówczas, gdy samopoczucie jest przez dłuższy czas bardzo znacznie obniżone. Warunki stwarzające takie obniżone samopoczucie są związane z samym osobnikiem lub jego środowiskiem. Wrodzona konstytucyjna małowartościowość organiczna ogólna lub poszczególnych narządów, częste i długotrwałe choroby we wczesnem dzieciństwie, wreszcie warunki zewnętrzne bytowania i środowisko wychowawczo wadliwe — są czynnikami wywołującemi wadliwą postawę życiową i nadkompensacje aspołeczne. Sam fakt obniżenia samopoczucia życiowego wzmaga popęd mocy, skupiając uwagę osobnika na nim samym i hamuje rozwój popędu społecznego.

Nadbudowa psychiczna iść będzie w kierunku stworzenia całego szeregu cech charakteru, właściwości temperamentu, które wszystkie będą miały na celu uchronić zagrożone samopoczucie jednostki, a wskutek dysharmonji zasadniczych popędów z przewagą popędu mocy, będziemy mieli do czynienia z cechami egoistycznemi, agresywnemi i tchórzliwemi.

Osobniki nerwowe, posiadające tę właśnie budowę psychiczną, będą dążyły do podporządkowania sobie swego otoczenia, co wzmaga ich poczucie bezpieczeństwa i samopoczucie. W tym celu będą się posługiwały celową pracą psychiczną. Zechcą ujarzmić swe otoczenie wszelkiemi dostępnemi im środkami, często wprost przeciwnemi. Wykorzystują w tym celu najlżejsze odchylenie od normy swych narządów i podświadomie spotęgują ich niesprawność, celem zwrócenia na siebie uwagi otoczenia. Proces tego zużytkowania funkcji narządów nazywa

A d l e r „organdialektem" — mową narządów. Na czem ona polega i jak powstaje?

Wrodzona lub nabyta małowartościowość pewnego narządu powoduje podświadome skupianie nań uwagi, o ile zaś danemu narządowi udziela się zbyt wiele uwagi, powstaje owo podświadome uczucie słabości, małowartościowości. Tu wchodzi w ruch proces psychiczny kompensacji lub nadkompensacji tak, że dany narząd pracować będzie normalnie lub wydatniej nawet od zdrowego. O ile to nie nastąpi, zjawia się pewne obarczenie danego narządu i związanych z nim dróg i ośrodków nerwowych, wreszcie jako skutek zaburzenia funkcji.

Wszelkie nerwice funkcjonalne związane z pewnemi narządami są przykładami nieudanej kompensacji. Dziecko nerwowe w walce ze swem otoczeniem o swe samopoczucie często posługuje się tak nieudaną kompensacją jako środkiem do swych podświadomych celów, utrudniając w ten sposób wyleczenie nerwicy. Jako przykład przytoczyć możemy *enuresis nocturna* i nawykowe zaparcia stolca.

Możemy więc ująć istotę nerwicy dziecięcej i wogóle nerwic jako wzmożoną nadkompensację psychiczną o charakterze aspołecznym w walce dziecka lub osobnika o swe samopoczucie. Rozstrzygającym momentem jest istnienie w psychice dziecka podświadomego uczucia małowartościowości, które powstawać może nietylko pod wpływem czynników organicznych, lecz w równej mierze pod wpływem czynników społecznych i środowiska wychowawczego.

Do czynników społecznych powodujących takie samopoczucie zaliczyć należy w pierwszym rzędzie nędzę, dalej — dysharmonję w rodzinie, wreszcie błędy wychowawcze: zbytnie rozpieszczanie dziecka, zbytnią surowość, brak miłości.

A d l e r podkreśla wielką wagę wychowania do lat 5, wyznaczając w niej najpocześniejsze miejsce matce. Ona to bowiem powołana jest do rozwinięcia popędu społecznego w dziecku. Po pierwsze skupiając go na sobie, pierwsze odczucia bliźniego — człowieka; powtóre zbudzone przywiązanie kierując i na szersze koła: ojciec, domownicy, człowiek wogóle.

W wychowaniu przedszkolnem tak nieskończenie ważnem dla późniejszych życiowych wyników dziecka — błąd popełniany bywa w dwóch przeciwnych kierunkach. Zbytnie rozpie-

szczenie dziecka prowadzi do długotrwałego poczucia własnej słabości — przez brak usamodzielnienia dziecka, przez konieczność stałego oparcia. Zbytnia surowość ustosunkowuje dziecko wrogo do bliźnich, nie dając mu poznać, czem jest bliźni wogóle, czem być może.

Nerwowość i wyrastające z niej nerwice nazwać można chorobą wybitnie społeczną, nietylko dzięki jej niezmiernemu i potęgującem się wraz z tak zwanym postępem rozpowszechnieniu, lecz i ze względu na etjologję wybitnie, a często wyłącznie społeczną.

Jest faktem ogólnie znanym, że jedynactwo bardzo często związane jest z nerwowością dziecka (moment społeczny nerwowości zależny od stanowiska dziecka w rodzinie). Mniej znanym jest fakt zależności nerwic dziecięcych od miejsca zajmowanego przez dziecko w szeregu rodzeństwa. Ta zależność tłumaczy owo pozornie paradoksalne zjawisko — olbrzymich duchowych różnic u dzieci, wychowanych przez tychże rodziców i w tem samem środowisku społecznem. Badania Adlera i jego współpracowników wskazują, że najbardziej narażone na nerwowość i nerwicę są dzieci najstarsze, najmłodsze, pojedyńczy chłopcy wśród dziewcząt i odwrotnie.

Wynikająca z tych czy innych warunków wadliwa postawa życiowa — podłoże nerwowości — może nie ujawniać się przez czas dłuższy; ujawnienie następuje przy sprzyjających mu warunkach. Temi są zawsze jakieś zmiany w środowisku wychowawczem dziecka — choroba przebyta i nowe zadania życiowe do rozwiązania. Takiem nowem, a ważnem zadaniem w życiu dziecka jest szkoła, zmieniająca i podporządkowująca sobie tryb życia dziecka. Wychowawcze zadanie szkoły ujmuje Adler jako korygowanie wadliwej postawy życiowej, nabytej w domu, przez rozwój popędu społecznego, gdyż, jak już podkreślałam, równowaga psychiczna, nerwowa, a z nią zdolność współżycia z ludźmi i pracy jest uwarunkowana harmonją dwu zasadniczych popędów.

Stawiając tak głęboko sięgające w psychikę i zdrowie dziecka zadanie przed szkołą, powołuje do niego tem samem i lekarzy na terenie szkoły. Rola lekarza w szkole wobec prostej a genjalnej koncepcji Adlera nabiera szczególnej wagi.

Nerwowość dziecięca, objawy tak zwanego przez Adlera charakteru nerwowego ujawniają się często wcześniej lekarzowi niż nauczycielowi, mającemu tak liczne jak u nas klasy. Objawy te są nieskończenie różne — wspólny im jest ich cel podświadomy — ratowanie zagrożonego samopoczucia dziecka — czy to przez przewagę stałą nad otoczeniem, skupienie na sobie jego uwagi, czy przez usuwanie się na mocy danego objawu od rozwiązywania nasuwających się zadań życiowych.

Niestety nie posiadamy żadnej choćby najmniejszej statystyki dotyczącej nerwowości dzieci szkolnych (mimochodem zaznaczam, że jest to bardzo wdzięczne zadanie), musimy opierać się na wrażeniach i własnem doświadczeniu. Osobiste doświadczenie i doświadczenie kolegów każe wnioskować, że ilość tych dzieci jest bardzo znaczna. Objawy nerwowości, z któremi spotyka się lekarz są: *enuresis diurna et nocturna*, nawykowe zaparcie stolca, brak łaknienia, *pavor nocturnus* i inne objawy lęku, jąkanie, inne wady wymowy, szereg złych nałogów: dłubanie w nosie, ogryzanie paznokci, ssanie palca, ust; najrozmaitsze skargi, dotyczące tych lub innych narządów: chrząkanie, kaszel, plucie, bóle w rozmaitych narządach. Dalej cały szereg odchyleń od normy, wkraczających w dziedzinę pedagogji: nieśmiałość nadmierna, lenistwo, upór, złośliwość, stałe brojenie w szkole lub domu, wagary, wreszcie *moral insanity* i przestępczość dziecięca. Wszystkie bowiem wymienione objawy są zjawiskami psychicznemi, występującemi na podłożu nerwowości i walki podświadomej dziecka ze środowiskiem społecznem o swe zagrożone samopoczucie — jest to ten sam twórczy proces nadkompensacji, który obserwujemy w normalnej psychice, tylko skierowany aspołecznie lub antispołecznie wskutek wadliwości i błędów wychowania we wczesnem dzieciństwie. Wszystkie współczesne nader liczne próby i poszukiwania w dziedzinie stworzenia nowej szkoły, szkoły wychowującej, idą intuicyjnie w kierunku nauki Adlera: Montessori, szkoły pracy, system daltoński. To samo da się powiedzieć o poczynaniach wychowawczych tak nieskończenie cennych, a należycie niedocenianych, Korczaka. Wszystkie one idą w kierunku wychowania dla życia, dla społeczności. To co je charakteryzuje najbardziej jest to 1) usamodzielnienie dziecka, 2) rozwój popędu społecznego przez społeczność dziecięcą, 3) skasowanie

lub sprowadzenie do *minimum* autorytetu wychowawcy, a wzamian uczynienie go współpracownikiem dzieci.

Adler wypowiada paradoksalną pozornie myśl: bez autorytetu niema nerwicy. Jaki jest wpływ nadmiernego autorytetu na psychikę dziecka? 1) Zwiększenie poczucia swej małowartościowości. 2) Zbyt wygórowany, niezgodny z rzeczywistością cel dążeń podświadomych, niewspółmierny z istotnemi siłami psychicznemi dziecka, zwiększający poczucie małowartościowości, tak zw. przez Adlera „problem odległości".

Szkolnictwo nasze dalekiem jest jeszcze od praktycznej realizacji idealnej szkoły. Błędy wychowawcze w wychowaniu przedszkolnem nie prędko dadzą się usunąć. Jeszcze długo szkodzić będzie wychowaniu przyszłych pokoleń wybujały autorytet w domu i szkole. To też ogromne i wdzięczne pole pracy stwarza myśl Adlera dla lekarzy szkolnych, pole współpracy z nauczycielstwem i rodziną. Celem tej pracy jest walka z nerwowością dzieci — poniekąd z nerwowością matek, jako bardzo decydującego czynnika w wychowaniu.

Lekarz ma przedewszystkiem do czynienia z funkcjonalnemi objawami nerwowości dzieci, z mową narządów. Nie jest bynajmniej obojętnem, jak ustosunkuje się do nich. Jeżeli dla szeregu skarg dziecięcych, mizerności (częsty objaw nerwowości) nie znajduje po pewnej dłuższej, a sumiennej obserwacji żadnego somatycznego podłoża, winien wkroczyć czynnie — zbadać warunki wychowawcze, ustosunkowanie się dziecka do domu, szkoły — zrozumienie czem jest w jedności psychiki dany objaw i jakiemu celowi służy. Przez zmianę ustosunkowania się środowiska wychowawczego do dziecka i rad udzielonych dziecku uda mu się wypłynąć na jego postawę życiową — powołując do współpracy dom i nauczyciela.

Naogół ustosunkowanie się lekarzy szkolnych jak i lekarzy, stykających się z dzieckiem na terenach otwartej opieki nad niem (ambulatorja, ośrodki zdrowia, przychodnie) nazwać można raczej wadliwem z punktu widzenia Adlera. Nastawieni raczej na chorobę niż na zdrowie, spotykając objawy nerwowości dzieci, lekarze widzą tylko objaw, nie badając i nie zmieniając podłoża, na którym wyrasta. Starają się dany objaw zwalczać lekarstwami, zabiegami i t. d. — sam fakt ten potęguje dany objaw, potęgując poczucie małowartościowości samego dziecka,

skupiając jeszcze bardziej uwagę dziecka i jego otoczenia na nim samym. Lekarz staje się w ten sposób niejako sprzymierzeńcem dziecka w rozbudowywaniu nerwicy.

Właściwem nastawieniem lekarza na terenie szkoły i instytucji leczniczych opieki nad dzieckiem winno być nastawienie na zdrowie. Wiara w celowe, twórcze siły organizmu i psychiki dziecięcej, która w sprzyjających warunkach przy pomocy cudów kompensacji i nadkompensacji — skierowanych społecznie, da sobie radę z wadliwą postawą życiową i wynikającemi z niej zahamowaniami w rozwoju duchowym i często cielesnym. Nie zapominajmy, że proces wyleczenia to prawie zawsze proces samowyleczenia — rola nasza jest tylko pomocnicza. Co osiąga prawidłowa kompensacja i nadkompensacja — widzimy z faktów.

70% uczni szkół rysunkowych mają te lub inne wady wzroku (poczucie małowartościowości danego narządu pociąga za sobą wzmożoną w kierunku danego narządu pracę, psychiczną nadbudowę, wzmożoną pamięć i wyobraźnię wzrokową). To samo zjawisko widzimy w dziedzinie narządu słuchu. Bethoven, obarczony od dzieciństwa wadą słuchu, staje się największym muzykiem — głuchy tworzy 9 symfonję. Demostenes, Camille Desmoulins, obarczeni małowartościowemi narządami mowy, stają się wielkimi mówcami. Wszelka twórczość jest skierowaną społecznie nadkompensacją.

Walka z kompensacją i nadkompensacją wadliwą, aspołeczną, kierowanie temi twórczemi procesami psychiki dziecięcej — oto zadanie szkoły i lekarzy szkolnych. Zakreślając tak zadanie lekarskie na terenie szkoły, zdaję sobie dokładnie sprawę z trudności tego zadania. Trudność ta wyrasta z wielkiej ilości dzieci przypadających na jednego lekarza (myślę o szkole powszechnej jako skupiającej najszersze warstwy i będącej podwaliną przyszłości narodu). Drugim momentem jest nieprzygotowanie samych lekarzy. Praktycznego rozwiązania tej sprawy nie należy szukać we wprowadzeniu zawodowych psychologów na teren szkoły — (miejscem pracy zawodowego psychologa może być poradnia wychowawcza). Pomijając kosztowność takiego wprowadzania nowego specjalisty dla tak ubogiego społeczeństwa jak nasze — uznać to trzeba za zasadniczo wadliwe. Nie psycholog zawodowy, lecz właśnie wykształcony psycholo-

rolę pionjera, gdyż jego streszczenia francuskie pojawiają się często w czasopismach belgijskich, czeskich, francuskich, szwajcarskich i i. Gdy jednak w tych i wielu innych krajach często ta akcja spotyka się z przeszkodą w postaci niezawsze uzasadnionego uprzedzenia o naszej niższości, trzeba nam pogłębić i utrwalić stosunki z narodami i państwami, u których tej przeszkody nie znajdziemy. Wyniki mej podróży — muszę to powiedzieć już teraz — całkowicie potwierdziły przypuszczenie o jej celowości. Moje sprawozdanie zaś będzie szło śladami samejże wędrówki, a zatem zacznie się od Węgier.

Już przy układaniu planu mojej większej podróży, którą w r. 1927 wykonałem był na życzenie Sekcji Higjenicznej Ligi Narodów, Węgry były uwzględnione, lecz niestety uległy skreśleniu z powodów budżetowych. Na szczęście, we Wiedniu spotkałem wówczas wycieczkę elewek budapeszteńskiej Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego pod wodzą jej dyrektora, dra Imre Szukováthy'ego i uzyskałem w ten sposób okazję do nawiązania stosunków bardzo miłych i owocnych, z których już nieraz korzystały łamy „Wychowania Fizycznego". Obecnie jechałem więc tam jak do dobrych znajomych. Z chęcią przyjąłem propozycję zakwaterowania w pokoju gościnnym Szkoły, gdyż to mi bardzo ułatwiało zżycie się z tą instytucją w ciągu niewielu dni pobytu.

Król. Węgierska Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego *(Mag. Kir. Testnevelési Föiskola)* powstała w r. 1925. Umieszczono ją już wówczas w części tych budynków, które zajmuje dziś. Musiała je jednak dzielić z seminarjum nauczycielskiem, które później (od r. szk. 1928/29) przeniesiono do jednego z miast prowincjonalnych. Dano tem wyraz nietylko dążności do zdrowej decentralizacji kształcenia nauczycielstwa szkół powszechnych, lecz zapewniono równocześnie możność Wyż. Szkole uzyskania pomieszczenia pod wielu względami wzorowego. Nastąpiło dokupno terenów niezbędnych dla należytego rozwinięcia ćwiczeń na wolnem powietrzu, urządzenie nowych boisk i przebudowa gmachów. Prawie wszystko to dało się uskutecznić w jednym sezonie budowlanym, tak, że uczelnia już drugi rok szkolny korzysta z nowej siedziby.

Sytuacja wypadła nad wyraz korzystnie, bo w spokojnej, starej części miasta (Buda), lecz w bezpośredniej bliskości najbardziej ożywionych dzielnic, położonych po drugiej stronie Dunaju. Ta okoliczność ułatwia Szkole spełnienie swych zadań z dwóch bardzo ważnych względów. Najpierw niema kłopotu o pozyskanie najlepszych sił naukowych i instruktorskich, zamieszkałych w stolicy. Nie trzeba im zapewniać mieszkania przy Szkole i nie wszyscy muszą wejść na etat uczelni, gdyż w tych warunkach mogą pracować w dwóch instytucjach. Powtóre, ele-

wi miejscowi płci obojej nie muszą opuszczać domów rodzicielskich, a internaty mieszczą przeważnie młodzież prowincjonalną.

W głównym budynku (na planie oznaczonym liczbą 1) w podziemiach urządzono m. i. strzelnicę małokalibrową. Na parterze znajdują się: biura dyrektora, sekretarjat, jadalnie, oraz szatnie i natryski żeńskie. Pierwsze piętro zawiera wielką salę wykładową, szatnie i natryski męskie, ciemnię, pracownię fotograficzną i kinematograficzną, salę projekcyjną, a dalej pracownię sportowo-lekarską (poczekalnię, pokój przyjęć, laboratorja: rentgenologiczne, chemiczne etc.), pracownię i salę wykładową higjeniczną, bibljotekę, czytelnię, salę zebrań. Na drugiem piętrze znajdujemy też kilka mniejszych sal wykładowych, obok laboratorjów dla biologji, psychologji i antropometrji, muzeum anatomicznego, oraz sal tańca, boksu, szermierki i zapasów. Jest też tu zawiązek muzeum wychowania fizycznego.

Internat męski (2 na rycinie) mieści 50 elewów. W tymże budynku znajduje się i sala gimnastyczna męska, a również szatnie, umywalnie i pokój nauczyciela. W podziemiu urządzono mały basen wioślarski. Podobny budynek po drugiej stronie głównego wejścia przeznaczono na internat (35 miejsc, 4 na ryc.) i salę gimnastyczną żeńską (5); podziemia tu wyzyskano na pralnię.

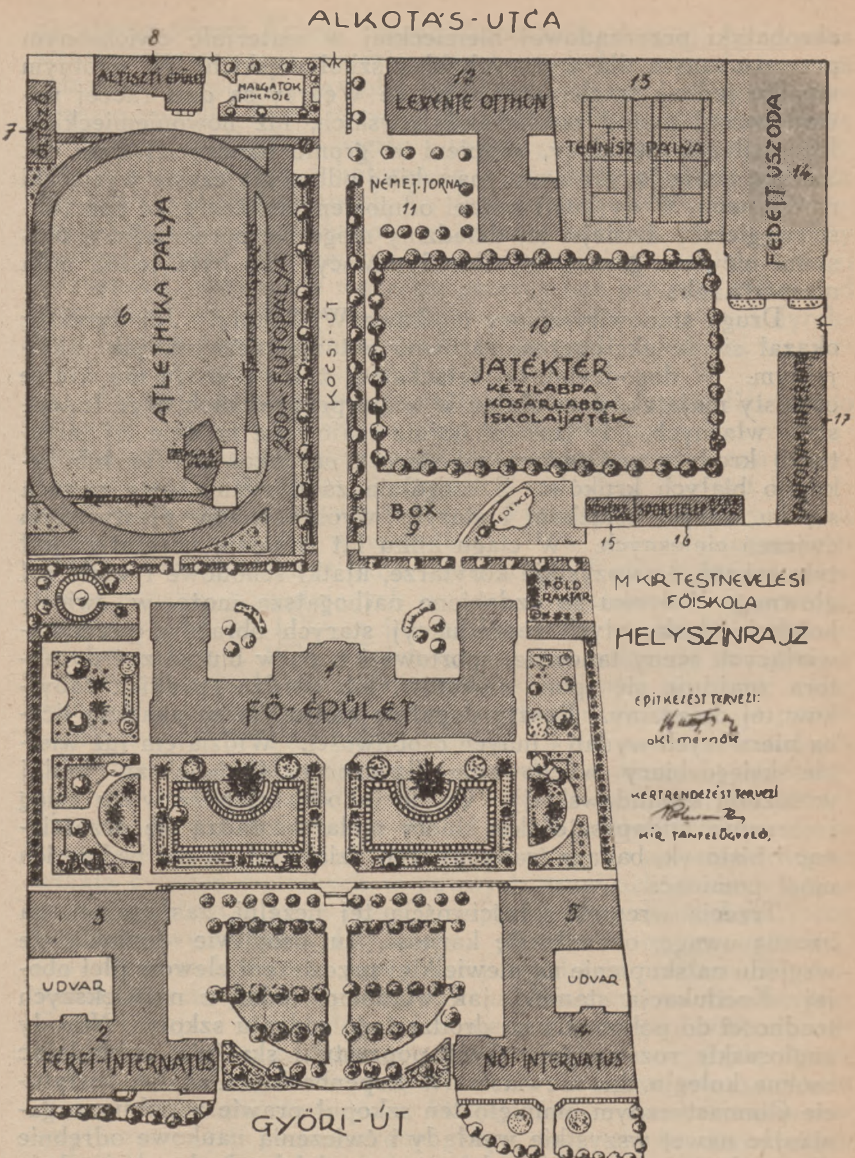
Za głównym budynkiem widzimy boiska: dla lekkiej atletyki (6), gier drużynowych (10), gimnastyki (11), boksu i szermierki (9), korty tenisowe (13), wraz z potrzebnemi szatniami i składami przyborów, nadto (12, 17) internaty dla słuchaczy krótszych kursów. Wreszcie (14) przygotowuje się też krytą pływalnię. Całość tak budynków jak boisk sprawia bardzo miłe wrażenie. Wszędzie panuje wzorowy porządek, czystość i dbałość o stronę estetyczną życia szkolnego.

Wyższa Szkoła W. F. jest nietylko centralną, lecz i jedyną instytucją tego rodzaju, co jednak dla dzisiejszych Węgier, liczących niewiele ponad 8 miljonów mieszkańców, możnaby uznać za wystarczające. Głównem jej zadaniem jest kształcenie wychowawców fizycznych dla szkół średnich, seminarjów, szkół zawodowych etc. Temu celowi służą studja czteroletnie, prowadzące do dyplomu nauczycielskiego. Elewi wszyscy mają cały czas zajęty pracą w Szkole, tak, że nie pomyślano o możliwości kombinacji wychowania fizycznego ze studjami uniwersyteckiemi w zakresie któregokolwiek z przedmiotów nauczania intelektualnego. Poza temi kursami zasadniczemi (do których dopuszcza się kandydatów z maturą gimnazjalną lub seminarjalną), odbywa się tu wszakże szereg krótszych, a to wakacyjne kursy dokształcające dla wychowawców fizycznych pracujących w szkolnictwie, kursy dla instruktorów sportowych i t. p. Liczba elewów płci obojej wynosi około 130 (nie licząc kursów krótkich), z lekką przewagą kobiet. Szkoła podlega bezpośrednio

Ministerstwu Oświecenia. Jej grono nauczycielskie składa się z blisko 50 osób. Dobre wyposażenie i obsadzenie laboratorjów naukowych uprawnia nadzieje wydatnej pracy badawczej w zakresie różnych zagadnień naszego działu wychowania.

Program nauczania nie mógł przedstawiać większych trudności dla uczelni wychowania fizycznego o czteroletnim kursie, o wszystkich pomieszczeniach oraz boiskach skupionych i o ⅔ elewów zakwaterowanych w internacie. Psychologja i pedologja są tu uwzględnione w dwóch godzinach na tydzień w ciągu roku, etyka tyleż w jednym semestrze, podobnież logika. Pedagogika i metodyka 4 g. w ciągu roku, dzieje wych. fiz. 2 g. w ciągu roku, organizacja w. f. 2 g. w jednym semestrze. Anatomja i antropologja po 2 g. w ciągu roku, biologja 3 g. w ciągu roku, higjena 2 g. w trzech semestrach, kinetyka 2 g. w jednym semestrze, teorja harcerstwa tyleż, historja cywilizacji 2 g. w ciągu roku, terenoznawstwo tyleż. Seminarjum 2 g. w ciągu dwóch lat. Teorja i praktyka gimnastyki zajmuje po 4 g. na tydzień przez wszystkie lata. Rytmika (oddział żeński) po 2 g. w ciągu dwóch lat. Gimnastyka ortopedyczna (wraz z ćwiczeniami w prowadzeniu lekcyj) 3½ g. w ciągu roku. Atletyka lekka (oddz. męski) jak gimnastyka; tyleż dla oddz. żeńskiego ćwiczeń cielesnych (przeważnie gimnastycznych) na wolnem powietrzu. Teorja i praktyka zabaw i gier szkolnych 2 g. w ciągu 2 lat. Nadto dla mężczyzn gry sportowe po 1½ g. przez wszystkie lata. Pływanie po 1 g. przez wszystkie lata. Szermierka (teorja i praktyka) dla mężczyzn 2 g. przez wszystkie lata, dla niewiast tyleż w ciągu roku. Strzelanie (teorja i praktyka) dla mężczyzn 2 g. przez 2 lata. Boks i zapasy (oddz. męski) po 2 g. w ciągu roku. Tańce narodowe dla niewiast po 2 g. przez 2 lata, dla mężczyzn tyleż w 1 semestrze. Przysposobienie wojskowe (oddz. męski) 2 g. przez 2 lata. Śpiew chóralny 2 g. w ciągu semestru. Wreszcie specjalne kursy sportowe obejmują u mężczyzn wioślarstwo i walkę wręcz, u niewiast hokej i tenis, dla płci obojej zaś narciarstwo i łyżwiarstwo; co wszystko razem oblicza się na 2 g. w ciągu trzech lat. Poza tem wszystkiem obowiązuje studjum języków obcych: za minimum uważa się język niemiecki lub angielski w wymiarze 2 g. tyg. i odpowiedni egzamin. Całość zajęć obowiązkowych (nie licząc języków) waha się dla mężczyzn od 28 do 30 g. tyg., dla niewiast zaś od 22 do 26 w różnych semestrach.

W gimnastyce są Węgrzy eklektykami, podobnież jak wszystkie narody dzisiejsze, nie wyłączając Szwedów ani Niemców. Samo stwierdzenie tego faktu zatem mówi za mało. Idzie też o to, jakie elementy i w jakich proporcjach przeważają w tej syntezie metod nowoczesnych, która się tu ustaliła. Sporej domieszki pierwiastków niemieckich wolno było się spodziewać na podstawie politycznego i kulturalnego zbliżenia z Niemcami,




które po nieszczęśliwym dla Węgier wyniku wojny światowej przez te Niemcy wywołanej, dziwnym sposobem jeszcze się zacieśniło. Wśród ćwiczeń kształtujących zatem nie mogą nas tu dziwić, obok wielkiej przewagi motywów skandynawskich, także pewne ruchy à la Bode i i., jak niemniej pewna pozostałość

akrobatyki przyrządowej niemieckiej w materjale ćwiczebnym przeznaczonym dla wyższych klas szkół męskich. W ogólnym wyniku jednak trzeba zauważyć, że Węgrzy są dziś raczej naśladowcami metod nowoskandynawskich, niż nowoniemieckich. Ich najlepsi metodycy, skupieni w gronie nauczycielskiem W. Szkoły, znają języki skandynawskie i odbywają częste wycieczki na Północ. W dyskusji z nimi odniosłem wrażenie, że specjaliści węgierscy dzisiejsi tej dziedziny mogą się porozumieć z polskimi niewiele gorzej, niż skandynawscy. To była jedna miła niespodzianka.

Drugą stanowiły zbiory naukowe W. Szkoły. Jej dyrektor okazał się kolekcjonerem zarówno entuzjastycznym, jak umiejętnym. W dogodzeniu tej szlachetnej żyłce pomaga mu wielce osobisty majątek, dozwalając w wielu przypadkach użyć funduszów własnych, gdy (naogół hojnie szafowane na cele tej instytucji) kredyty państwowe nie starczą na jakąś podróż lub zakupno białych kruków. Szczególnie zamiłowanie jego zwraca się ku starym książkom i starym wyobrażeniom plastycznym ćwiczeń cielesnych. W ciągu kilku lat istnienia uczelni zdołał tyle zebrać, że wszystkie korytarze, klatki schodowe i wiele sal głównego budynku są ozdobione najbogatszą może w świecie kolekcją doskonałych reprodukcyj starych obrazów, przedstawiających sceny taneczne, sportowe i t. p., w biurze zaś dyrektora znajduje się sporo unikatów, lub bardzo rzadkich zabytków tej dziedziny. Reszty dopełnia bibljoteka ze znaczną liczbą pierwszych wydań i innych osobliwości. Widziałem już wielkie księgozbiory wychowania fizycznego (największy bodaj w uczelni szpandawskiej). Co do jakości wszakże wielu ksiąg i obrazów, budapeszteńskie zbiory niełatwo dadzą się prześcignąć i historyk, badacz tradycyj tego działu i t. p. nie będzie ich mógł pominąć.

Trzecią wreszcie właściwością tej uczelni, zasługującą na baczną uwagę, okazała się karność, tu osobliwie doniosła ze względu na skupienie na niewielkiej przestrzeni elewów płci obojej. Koedukacja stanowi, jak wiadomo, jedną z największych trudności do pokonania na drodze tego rodzaju szkoły. Narody anglosaskie rozstrzygają rzecz poprostu i skrajnie, zakładając osobne kolegja dla niewiast. W kopenhaskim Państw. Instytucie Gimnastycznym ominięto ten szkopuł prawie zupełnie, organizując nawet wszystkie wykłady i ćwiczenia naukowe odrębnie dla męskich i żeńskich słuchaczy, oraz dzieląc budynek na dwie połowy według płci uczestników. Tu sprawa jest o tyle trudniejsza, że wchodzą w grę internaty. A jednak, jak się przekonałem z licznych obserwacyj i rozmów, udało się ją uregulować zadowalająco tylko i jedynie ścisłem przeprowadzeniem przepisów coprawda srogich i bezwzględnych, lecz w danych warunkach bodaj najbardziej wskazanych. Wszelkie przechodzenie

na stronę terenu Szkoły, przeznaczoną dla drugiej płci, oraz wszelkie formowanie par mieszanych, po jednem bezskutecznem ostrzeżeniu, pociąga za sobą *consilium abeundi.* Wyrugowano przezto nietylko flirty, tę w najlepszym razie walną przeszkodę postępu w studjach, a często i przyczynę zupełnego wykolejenia. Nadto odpadło i kojarzenie małżeństw studenckich, jak wiadomo, antyeugenicznych, bo łączących prawie zawsze równolatków, bez uwzględnienia pożądanej różnicy wieku między mężem a żoną. System ten wymaga wielkiego taktu, energji i czujności; oczywiście może się przyjąć bez protestu tylko pod warunkiem jak najlepszego przykładu idącego zgóry, od dyrektora i grona nauczycielskiego. I ten szczegół w uczelni węgierskiej, jak się zdaje, dopisał na całej linji.

Ale pora nam przejść do organizacji wychowania fizycznego w kraju. Już w W. Szkole musi każdego z nas uderzyć szlachetna ambicja, wiodąca do szukania odrazu rozwiązań radykalnych, jak najbardziej zbliżonych do ideału. Nie jest to wyjątek w tej dziedzinie. Cała ona w Węgrzech powojennych (jak to zresztą bywało już w wielu krajach w epoce niepowodzeń i klęsk) nacechowana tą samą dążnością. Węgry należą do niewielu państw, posiadających ustawę o wychowaniu fizycznem, działającą od lat kilku z jak najlepszemi wynikami. Jest to ustawa LIII z r. 1921. Zobowiązuje ona gminy do urządzania i utrzymywania boisk, publicznych kąpielisk i pływalń. Dla tych celów gminy posiadają w pewnych warunkach nawet prawo wywłaszczenia terenów odpowiednich. Dalej zawiera ta ustawa zobowiązanie przedsiębiorstw rolniczych, handlowych i przemysłowych, zatrudniających 1000 lub więcej robotników, do założenia urządzeń i organizacji dla ćwiczeń cielesnych. Trzecim szczegółem godnym uwagi jest postanowienie o obowiązku uprawiania ćwiczeń cielesnych w pewnych granicach wieku i o karach pieniężnych, jakie przekraczający muszą składać na rzecz funduszu wychowania fizycznego. Wreszcie organ naczelny, czuwający nad całością pracy w tej dziedzinie, to Rada Wychowania Fizycznego, podporządkowana Ministerstwu Oświecenia. Centralizacja i tu zupełna, gdyż nie jest to organ tylko doradczy, lecz zarazem nadzorczy. Bardzo ciekawie wygląda stosunek Rady do organizacyj sportowych. Uległy one poprostu częściowemu upaństwowieniu, którego jaskrawym objawem zewnętrznym jest pomieszczenie biur wszystkich narodowych związków sportowych w jednym budynku rządowym, mieszczącym zarazem biura Rady jako władzy naczelnej. Ruch sportowy węgierski jest o wiele starszy i bardziej rozwinięty od naszego, trzeba też z uznaniem patrzeć na karność, z jaką poddał się tym zarządzeniom dla dobra kraju.

Krótki mój pobyt w stolicy Węgier nie był obliczony na to, by mi dał dokładniejszy wgląd w praktyczne przeprowadzenie

wychowania fizycznego w szkołach, czy stowarzyszeniach. Muszę tylko zaznaczyć, że to, co mi było danem widzieć w tych kilku dniach, potwierdziło wrażenie odniesione ze samejże W. Szkoły, wrażenie energicznej i ofiarnej pracy, rokującej jak najlepsze postępy w czasie najbliższym. Na szczególne podkreślenie przytem zasługuje pośród szkół — Pedagogjum budapeszteńskie, instytucja prawdziwie wzorowa, dokształcająca nauczycielstwo szkół powszechnych stolicy na bardzo poważnie zorganizowanych kursach. Co zaś się tyczy zrzeszeń, poza słynnemi urządzeniami sportowemi na wyspie Małgorzaty, imponująco przedstawia się działalność skautów („czerkiesów", jak ich tu nazywają). Tak bogato np. zaopatrzonej przystani, jak ta, którą posiadają budapeszteńskie drużyny skautowe, u nas wogóle nie oglądałem.

Parę słów jeszcze muszę poświęcić gościnności węgierskiej. Jest ona pozbawiona wszelkiej pompy, naturalna, lecz tem milsza i nigdy nie zapomni o tem, co dla obcego przybysza tu sprawia największą trudność. Nie zostawi go zatem ani na chwilę bez *cicerone*, na ryzyko niemożności porozumienia się z ludźmi, bardzo często nie znającymi żadnego języka prócz węgierskiego. Z moich w tej mierze doświadczeń niezatartą pamięć zostawiły chwile, spędzone w przemiłym domu pp. dyrektorostwa Szukováthy'ch. Miałem też tam okazję do swobodnej pogawędki wśród licznego grona organizatorów wychowania fizycznego, z prezesem Rady W. F., d-rem Ethelbertem Karafiáthem na czele. Niemniej przyjemne wspomnienia wyniosłem ze skupionej uwagi, z jaką wysłuchano zaimprowizowanego wykładu o wychowaniu fizycznem w Polsce, który na życzenie starszych elewów wygłosiłem dla nich w przeddzień wyjazdu. Nawiasem wspomnę, że językiem obcym, znanym powszechnie w kołach tamtejszej inteligencji, jest prawie wyłącznie niemiecki, w nim zatem toczyły się wszystkie rozmowy. Nie trzeba dodawać, że często potrącano strunę starej przyjaźni polsko-węgierskiej.

---

# Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Elli Björksten.

## Forma i treść w nauczaniu gimnastyki.

(Tłumaczył Jan Lechowski, Warszawa.)

(Ciąg dalszy.)

### Demonstracje na ćwiczących.

Aby doskonalej wykazać zadanie prowadzącego, który winien ćwiczenia ożywiać, zamiast je mechanizować, pragnę z mo-

jemi uczenicami zademonstrować kilka przykładów, każdy z nich wykonany jako a) ćwiczenie zupełnie mechaniczne a następnie b) jako świadomy i akcentowany wolą ruch.

Pierwsze przykłady mają na celu przedewszystkiem uzmysłowić to osłabienie i zgnuśnienie powstające pod wpływem ruchów wykonywanych mechanicznie — następne, ich radosne oddziaływanie.

*Przykład 1.* Stanie — wznos ramion nieco wyżej niż do boku i opust wdół.

a) Ruchy wykonywane rytmicznie, równo bez akcentowania na jedno tempo lub na dwa tempa połączone.

b) Ruchy wykonane z życiem i radością na jedno t-mpo. Demonstrując przykład a) zauważamy powstającą gnuśność i nudę, zaś w przykładzie b) jasno spostrzegamy, jak silnie ten skoncentrowany moment energji, wywołuje odpowiedni ożywczy moment duchowy. Ruch w swej całości wyraża się lotnością, życiem i radością. Uczucia te winny być tem żywotnem węzłem między duchem a materją, to też musimy brać pod uwagę w ćwiczeniach cielesnych i to nawet w takich drobnych ruchach, które są trudno dostrzegalne.

*Przykład 2.* Wymach ramion wprzód i dołem wbok. Ćwiczenie wykonane rytmicznie na dwa takty.

a) Wykonane mechanicznie o równej nieakcentowanej drodze ruchu,

b) z akcentowaniem w jednej części łuku.

Przykład ten powtarza nam to, co już wykazaliśmy, kreśląc łuk bez i z akcentowaniem.

Odrazu można jasno spostrzec różnicę w działaniu z wyrazu twarzy ćwiczącego między mechanicznie wykonywanym ćwiczeniem a tem, które wytworzone jest ze świadomem ożywieniem. Wątpiący niechaj stwierdzi to sam, eksperymentując w lustrze.

*Przykład 3.* Uderzenie palcami nogi wprzód o podłogę, pozostawiając kolano zgięte na zmianę z uderzaniem palcami nogi w bok z kolanem wyprostowanem.

Serja ćwiczeń wykonywanych rytmicznie w takcie 2 × 4.

a) Ćwiczenie wykonamy mechanicznie, jeśli zastosujemy takt 2 × 8 zamiast 2 × 4, — jedną ósemkę przy uderzaniu i jedną przy wznoszeniu kolana do pozycji wyjściowej.

b) Z duchowem ożywieniem ruchów ciała: W ostatnim wypadku, uderzenie palcami będzie tak energiczne, że umożliwi nam całkowite wykorzystanie siły sprężystości. Noga odskakuje bezpośrednio po zetknięciu się palców z podstawą.

W przykładzie następnym wykażemy brutalne oddziaływanie mechanicznie wykonanych ćwiczeń.

*Przykład 4.* Skurcz i rzut ramion wbok. Komenda na dwa takty płynnie następujące po sobie.

a) Mechanicznie. Obydwa takty akcentujemy równie mocno. To brutalne oddziaływanie leży w tem, że myśl związana jest nieprzerwanie przy tem możliwie największem wyswobodzeniu pracy. Wytwarzający się nastrój jest prawie taki sam, jaki powstaje przy walce.

b) Tempo dla skurczu ramion komenderujemy lekko i stakatto, a podczas gdy następuje wyrzut wypowiadany z tą siłą i stanowczością, która zmusza ćwiczących do wykonania ruchu ze świadomą siłą i energją.

Te zmiany w komendzie, wzbudzają na nowo myśl i zainteresowanie do każdego momentu rzutu, wytwarzając to, co jest nam tak potrzebne, żywy kontakt pomiędzy panującym-duchem, a sługą-ciałem.

Brutalność i maszynowość zostaną z ćwiczenia usunięte. Wyrzut ramion będzie jakby zjawiskiem kształcącym w równym stopniu dla ciała jak i dla ducha określonego w działaniu woli.

*Przykład* 5. Krążenie ramienia. Ćwiczenia wykonane rytmicznie w 1 takcie.

a) Mechanicznie z ordynarną siłą. Krążenie odbywa się z dużym nakładem siły ciągle i akcentowane równomiernie.

b) Z żywotnym łącznikiem pomiędzy duchem a ciałem, tak, że stale na nowo wykonywane ruchy, dają uczucie wyzwolenia i życia.

W tem też leży źródło nauczania. Ta „płonąca iskra" będzie chwytać i ożywiać ćwiczących przy wykonywaniu przez nich ćwiczeń, i ćwiczenia wówczas oddziaływać będą kształcąco i wychowawczo tak na ich stronę fizyczną jak i psychiczną.

Odpowiednie ożywienie ćwiczeń, głównie zależy od zrozumienia charakteru każdego pojedyńczego ruchu i ujęcia jego właściwości rytmicznych przez nauczyciela oraz od uzdolnienia prowadzącego w modulacji i panowanie nad głosem i rytmem przy wydawaniu komend.

Teraz przejdziemy do innych środków nauczania, które przyczyniają się również do wzniesienia i użycia ćwiczeń jako środków wychowawczych.

Krótki czas dany mi do rozporządzenia zmusza mnie do dużego ograniczenia tychże. Wybiorę kilka z nich np. znaczenie dokładnej f o r m y, dalej poświęcę słów kilka o b r a z o m i ich stosowaniu w nauczaniu, r y t m o w i i w związku z nim m u z y c e. I jeszcze raz będę miała sposobność wykazać ogromne znaczenie komendy.

Główną zasadą każdej wychowawczej gimnastyki jest, że ćwiczenia mają swą określoną formę. Ruchy o czystych formach można uzyskać tylko wtedy, jeśli wykształcimy zmysły mięśniowe u ćwiczących przez odpowiednie stosowanie ćwiczeń.

Żaden system w świecie tak niedocenił wartości dokładnego opanowania formy, jako środka kształcącego w ćwiczeniach cie-

lesnych jak system P. H. Linga. Czyste formy ruchów, to klasyczne piękno linji i ta prostota ruchów wyrzeźbiła swe uszlachetniające znamię w tej starej szwedzkiej gimnastyce. Lecz te klasycznie piękne formy i linje za następców Piotra Henryka Linga, stopniowo utracały ten najszlachetniejszy wyraz — życie. Linje zesztywniały w mniej lub więcej martwej architekturze. Szczególniej uwydatnialo się to w ostatnim czasie, gdzie wyłącznie dbano o piękno i czystość ruchów, całkowicie zaniedbując wartości wytwarzane przez impulsy życiowe.

Najbardziej kształcącemi elementami w gimnastyce pełnej życia o czystych formach są powstające u ćwiczącego uczucia *pewności, przytomności umysłu* oraz *świadomego i celowego działania.* Gimnastyka bez zastosowywania tych czystych form oraz bez opanowania ruchu, nigdy ani fizycznie ani tem mniej psychicznie nie ożywi i nie zaspokoi zadowolenia w tym stopniu, jak to uczynią ćwiczenia o dokładnem działaniu. Uczucie niepewności wzrasta, osłabiając i obniżając samopoczucie ćwiczącego.

Kraje skandynawskie a szczególnie Szwecja, rozumiejąc potrzeby wzrastającej młodzieży w wielkim poczuciu odpowiedzialności, dążą do doskonalenia i powiększenia tej bogatej spuścizny, jaką pozostawił północy Henryk Ling. Zawsze wskazując na czystość formy i piękno linji jako na podstawę gimnastycznego wychowania i nadal pracując w tym kierunku, coraz bardziej doskonalą i uszlachetniają ćwiczenia gimnastyczne.

Przykłady rozpocznę ćwiczeniami o możliwie najmniejszym zakresie ruchu.

*Przykład 6.* Prawidłowe ustawianie pasa barkowego.

Znaczenie ćwiczeń o małej drodze ruchu i w dobrze izolowanych postawach wyjściowych w czasach obecnych jest zupełnie niedoceniane.

Są one zbyt wartościowe z punktu widzenia kształcenia postawy, aby je lekkomyślnie pomijać i dlatego też szczególnie chciałabym o nich mówić.

Przykład nasz dotyczy prawidłowego ustawienia pasa barkowego. Dobierzemy odpowiednią postawę dla ruchów ramion o małej drodze ruchu. Ćwiczenie wykonamy rytmicznie.

Postawa wyjściowa musi być możliwie najlepiej wykonaną t. zn. winna mieć możliwie prawidłowo ustawione nogi, tułów i głowę. Lecz równie ważnem jest, aby zawierała ona uczucie życia — duchową czujność i skupienie.

Lecz jak wywołać te żywotne postawy wyjściowe, które czynią ćwiczącego czujnym duchowo? Uzyskamy je przedewszystkiem przez życie w głosie prowadzącego, przez jasne akcentowanie pewnych momentów, przez spokojną komendę oraz

przez odpowiednie instrukcje i wyjaśnienia dawane w związku z tem, co pragniemy uzyskać.

Odpowiednią postawę wyjściową umożliwia wykonywanie małych energicznych zamachów do tyłu i bezpośrednio z powrotem do post. wyjściowej, ruchy odbywają się całkowicie w płaszczyźnie poziomej, a ich postawa początkowa i końcowa jest dokładnie określona. Przywodziciele łopatek winny pracować intensywnie, kurcząc się i rozwierając na zmianę. Ramiona odskakują z powrotem do postawy wyjściowej. Stosujemy tu z największym pożytkiem określony sposób wykonania, który w danym stopniu ma znaczenie ożywiające i dyscyplinujące.

*Przykład 7.* Innym przykładem na poprawienie formy, również z pomocą rytmu i w izolowanej postawie wyjściowej — będą skłony głowy wtył.

a) Leżenie przodem i „uderzanie (kucie) młotem".

W postawie wyjściowej ciało przednią stroną spoczywa na podłodze, górna część klatki piersiowej również na niej spoczywa. Ręce ściśnięte w pięść dotykają od strony małego palca podłogi na wysokości górnej granicy ciała, łokcie odsunięte daleko wbok przylegają do podłogi. Następnie skłaniamy głowę wtył (wydłużając kark) i na zlecenie wykonujemy lekkie „kucie" głową do dokładnie ułożonych na podłodze pięści. Po każdem uderzeniu głowa odskakuje z powrotem wgórę do postawy wyjściowej. Obraz i rytm przyczyniają się do uzyskania piękniejszej formy wywołania zainteresowania i wytrwałości w pracy, co będzie jeszcze korzystniejszym czynnikiem dla uzyskania dobrej formy ćwiczenia.

Przejdziemy teraz do *przykładu 8-go.* Ćwiczenie na zwiększenie ruchomości kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej ku tyłowi — co jest jednem z najtrudniejszych zadań nauczania.

Z natury zdolność kręgosłupa w ruchach ku tyłowi w jego części piersiowej jest b. mała, a pozatem życie w obecnym stadjum kultury jeszcze bardziej ją zmniejszyło. To też ćwiczenia gimnastyczne winny z cenną ostrożnością przywracać te utracone wartości budowy.

Każdy pracujący nauczyciel czy też instruktor ćwicz. cielesnych wie, że drogi nerwowe pomiędzy centrami nerwowemi a zginaczami kręgosłupa ku tyłowi są b. nierozwinięte z powodu braku dostatecznego ćwiczenia. Impulsy bywają niepewne. Rozkazy przeznaczone dla pewnych dokładnie zlokalizowanych miejsc, rozpraszają się na większą przestrzeń niźli były przeznaczone.

Dla ćwiczeń w skłonach tułowia (kręgosłupa) ku tyłowi i dla ożywienia tych splotów nerwowych „leżenie przodem" jest najlepszą postawą wyjściową. Dlatego też winniśmy ją często, nawet w późniejszych studjach gimnastyki stosować.

Obecnie jako przykład nauczania skłonu kręgosłupa w tył weźmiemy postawę wyjściową „Stanie". Już przed rozpoczęciem ruchu ćwiczący winien możliwie najbardziej się skoncentrować w części przeznaczonej do pracy — a więc w kręgosłupie. W tym też celu także nogi i stopy silnie przywierają do siebie.

Skłon kręgosłupa w tej postawie wyjściowej wykonujemy na komendę. I o wiele więcej zależy od niej niźli wielu myśli, gdyż od niej zależy zdyscyplinowana i dobrze wykonana praca mięśniowa. Aby dać jaśniejsze pojęcie znaczenia tej komendy, specjalnie w tym przykładzie omówię bliżej.

Wypowiadając: Tułów w tył — skłoń! musimy ożywić któryś z tych czynników, które przyczyniają się do wytworzenia pewnego i o określonej formie skłonu tułowia oraz tych, które podniecają wolę osobnika do wysiłku aby uzyskać cel. Lecz nie jest to wszystko. Przez wypowiadane słowa musimy uzyskać ten żywotny związek w pracy pomiędzy poszczególnemi częściami ciała — w tym wypadku w kręgach — w których w swem zakresie mięśnie będą wykonywały bardziej sprecyzowaną pracę dla wytworzenia całości. Potęga komendy jest zawsze ogromna, lecz w pewnych wypadkach szczególnie wartościowa.

(Dok. nast.)

---

Feliks Fidziński,
prof. gimn., Kraków.

# O postawie zasadniczej.

„Każde ćwiczenie, każdy ruch powinien posiadać swoją określoną wartość pod względem cielesnym, duchowym i wychowawczym i powinien być ustosunkowany co do stopnia swojego natężenia i koordynacji, tj. równomiernego stopniowania. Te czynniki bowiem decydują w znacznej mierze o „równomiernym, harmonijnym rozwoju całego systemu neuro-mięśniowego co do jego siły, wytrzymałości, energji i dokładności w działaniu"[1]). Przedewszystkiem zaś zależy od tych warunków wyrobienie poprawnej postawy. Składa się na nią różnoraka, a tak ważna praca mięśni głównie tułowia. Powinny one być harmonijnie oraz silnie rozwijane i kształtowane, aby mogły jej podołać. Trzeba jednakowoż i o tem pamiętać, by i poszczególne części kośćca zostawały zawsze w należytym do siebie stosunku oraz by chrząstki, torebki i więzadła stawowe każdego stawu i same mięśnie posiadały normalną swoją długość.

Słowem należy baczną zwracać uwagę na t. zw. architektoniczną stronę ćwiczeń do tej pory niedocenianą. Przedewszyst-

---

[1]) E. Björkstén: Gimnastyka kobiet. Cz. I. tłum. J. Mayówna. Kraków 1930, str. 31.

kiem mianowicie należy ćwiczeniami odpowiednio dobranemi: „a) zwalczać wadliwe, niezdrowe nawykowe postawy—b) wdrażać do przybierania dobrych postaw we właściwej formie — i c) dążyć do utrzymywania stawów w normalnej ruchomości"[2]). Dokładne tylko zaznajomienie się z właściwą i poprawną formą ćwiczeń zapobiega powstawaniu błędnych postaw. Ponieważ zaś każde ćwiczenie, każdy ruch musimy zasadniczo opierać na prawidłowej postawie początkowej albo inaczej wyjściowej, dlatego jej powinno się poświęcić zawsze specjalną uwagę, gdyż poważny błąd w trzymaniu się może wywołać często mała pozornie i nieznaczna okoliczność. Björkstén np. stwierdziła w swej długoletniej praktyce, że „przyczyną powstawania wypukłych pleców (kifozy), jak również przyczyną braku funkcjonalnej zdolności mięśni łopatek, grzbietu, karku jest często złe przyzwyczajenie zbyt silnego prostowania (prężenia) kolan przy postawie stojącej. Błąd ten oddziaływa (z powodu konieczności utrzymania równowagi) na mięśnie grzbietowe, które utrzymują ciało w pionowej postawie. Podanie (wypchnięcie) nadmierne kolan wstecz staje się pośrednią przyczyną zwiększenia wgięcia fizjologicznego w lędźwiach (lordozy), co w następstwie wywołuje jako przeciwwagę silniejsze wygięcie kręgosłupa w części piersiowej (kifozę)"[3]).

Rzecz naturalna, że ma ona tu na myśli t. zw. postawę zasadniczą, przyjmowaną na rozkaz: „Baczność!", a będącą względnie mającą być prawidłową i bezbłędną postawą wyjściową zarówno dla samego ćwiczenia, jakoteż i dla postawy końcowej. Ale też podany przez nią powyższy opis tej postawy jest obecnie rewelacją i to do pewnego stopnia zasadniczą, bo wprowadzającą kardynalną inowację, zmieniającą dotychczasowe w tej sprawie zapatrywania i to zapatrywania niemal rozbieżne.

Sam Ling w swoich pismach o gimnastyce (mam je pod ręką w tłumaczeniu niemieckiem Massmanna[4]) nie objaśnia jej wcale, bo odsyła o jej wyjaśnienie do wojskowego regulaminu. Zastrzega się tylko, że odmiennie do niego nogi muszą stać pod kątem prostym, by postawa mogła być lżejsza i swobodniejsza, aniżeli bywa stale z bronią w ręce. Jak zaś ta ostatnia w Szwecji się przedstawiała, możemy się domyślać z dzieła Törngrena o gimnastyce szwedzkiej Linga. Czytamy tu, że ciało mają dźwigać pionowo wyprężone nogi, a uzyskuje ono

---

[2]) Tamże, str. 33—34.

[3]) Tamże, str. 34—35.

[4]) P. H. Lings. Schriften über Leibesübungen. Aus dem schwed. übersetzt v. H. Mässmann. Magdeburg 1847. Reglement für Gymnastik. Stockholm 1836. Erstes Kapitel: Stellungen bei den Uebungen. Erster Artikel. § 53, s. 116.

wtedy największą długość albo rozciągłość. Tułów i szyja mają być razem z kręgosłupem możliwie prosto i pionowo wyprężone. Głowa cofnięta nieco wtył, broda wciągnięta, barki opuszczone i miarowo cofnięte wtył z dążnością, by łopatki przycisnąć szczelnie do tyłu klatki piersiowej. Zasadniczo postawa ma być niewymuszona, ale spokojna, czego znowu dowodem jest swobodny, spokojny oraz głęboki oddech[5]).

Knudsen dopiero twierdzi, że nogi mają być naturalnie wyprostowane[6]), chociaż gdzieindziej znowu[7]) podaje, że kolana muszą być zupełnie wyprostowane, a piersi dobrze uwypuklone. Uważa też za błąd, jeśli tak nie jest[8]).

Nie mówi o niej i Bukh[9]), chociaż mówi o t. zw. przez siebie „Arbeitsstellungen".

Lefebure znowu mówi, że t. zw. „position fondamentale debout", a więc naszą postawę zasadniczą należy w ten sposób przyjmować, by ustawić ciało dobrze pionowo o stopach pod kątem prostym rozwartych, piętach złączonych, kręgosłupie wyprostowanym, łopatkach obciągniętych wdół, klatce piersiowej dobrze podniesionej, rękach naturalnie zwisających, głowie wydobytej z łopatek i trzymanej wyniośle. Środek ciężkości ciała winien przytem padać przy środku podstawy podtrzymującej tak atoli, by lekkie pchnięcie z przodu lub z tyłu nachylonego ciała nie zachwiało jego równowagi. („Methode de gymnastique éducative Suédoise". Rozdz. VIII. § 75. wyd. 1922.)

Spitzy podaje, że według szwedzkiej gimnastyki normalna postawa stojąca natężona wymaga możliwie największego wyprostowania kręgów piersiowych przez cofnięcie głowy bez podniesienia atoli brody oraz największego wyrównania lordozy lędźwiowej przez napięcie mięśni brzusznych względnie wciągnięcie ciała. Wykonanie prawidłowe postawy nie jest wcale łatwe a trudno ją zwłaszcza dzieciom przyswoić. Składa się zaś ona z serji momentalnych obrazów, które są następstwem napinania i przedstawia chwilowy wysiłek mięśniowy. Trwa zatem krótko. Gdyby bowiem trwała dłużej, byłaby już nienaturalną i hamowały oddech brzuszny. Według rysunku na str. 261 (fig. 139. d.) dzieła: „Die körperliche Erziehung des Kindes" ust. „Haltungsübungen") dobrą jest postawa zasadnicza, jeśli pierś jest podniesiona i podana naprzód, głowa cofnięta bez podniesienia brody, a cały tułów napięty, łopatki cofnięte i do klatki piersiowej zbliżone. Dla dzieci nie nadaje się ona. Dla tych zaleca możliwie swobodną, zbliżającą się do właściwej.

[5]) Törngren: Lehrbuch der schwedischen Gymnastik. Eulingen 1921, s. 81, ust. 348.

[6]) Knudsen: Lehrbuch des dänischen Turnens. Wien 1924, s. 94.

[7]) Knudsen: Turnerische Uebungslehre. Leipzig 1915, s. 1.

[8]) Tenże: cyt. Lehrbuch... s. 101 g.

[9]) Bukh: Grundgymnastik. Berlin 1925, s. 15.

Hebert w „Guide pratique d'éducation physique" rozdz. III. s. 85 i n. § 138 s. 86, każe podbródek silnie wciągać — brzuch znowu tak silnie wciągać, by nie wystawał ponad linję pionową przez mostek poprowadzoną — nogi złączyć i dobrze wyprężyć — ramiona opuścić i rzucić wtył jak tylko można najdalej, jakby się miało zamiar złączyć je wtyle. Taka postawa każe najsilniej pracować mięśniom grzbietu kapturowemu i równoległobocznemu.

W naszej polskiej fachowej literaturze gimnastycznej czytamy u Cenara to samo, co mówi Törngren — zaś u Połomskiego — ani w naszym wojskowym: „Regulaminie wychowania fizycznego z r. 1921" o niej się nie mówi.

Gebethnerówna podkreśla, że „nogi muszą być w kolanach lekko wyprężone i zwarte ze sobą", ale zaraz ostrzega przed „zbytniem, kurczowem niemal wyprężeniem kolan, gdyż to powoduje sztywność postawy i szybkie zmęczenie". Pierś znowu ma być „swobodnie podana naprzód... brzuch nie wypięty, lecz lekko wciągnięty".

W. Sikorski (cz. II str. 13 i 4) mówi: „Wyrobienie i podtrzymanie prawidłowej postawy zasadniczej jest w ścisłym związku z dobrym stanem organizmu i ze sprawnością fizyczną. To też postawa zasadnicza przy zachowaniu swej ściśle określonej formy powinna być niewymuszona i naturalna. Miarą tego jest wyczucie wewnętrznej swobody. Uczucie to jest w ścisłym związku przyczynowym z regularnym i swobodnym oddechem oraz równomiernem krążeniem krwi, które to funkcje mogą być częściowo hamowane przez napięcie mięśni, a zwłaszcza mięśni, mogących mieć jakikolwiek wpływ na czynność oddechową (mięśnie okalające klatkę piersiową). Szczegół ten wymaga dokładniejszego wyjaśnienia, wobec tego, że dotychczas wymagano „wyciągnięcia się w postawie zasadniczej do swej pełnej wysokości". W dalszym ciągu omawia wspomniany autor wady dawnej postawy zasadniczej, ze stanowiska fizjologji, estetyki i użyteczności i dochodzi do przekonania, że postawa ta może mieć dla nas obecnie tylko — „historyczne znaczenie".

Sięgnimy do stosowanego u nas i praktyką popieranego: „Regulaminu piechoty. Cz. I. Musztra", urzędowego wydawnictwa MSWojsk., obowiązującego w naszem wojsku, a stosowanego i w praktyce gimnastycznej jako jednolitego. Tu, w ust. p. t. „Musztra bez broni" rozdziału „B. Szeregowiec", czytamy w § 82. p. t. „Postawa zasadnicza" takie jej wyjaśnienie: „W postawie zasadniczej (przybiera się ją na komendę „Baczność") stoi żołnierz nieruchomo. Pięty złączone... Ciężar ciała spoczywa równomiernie na piętach i przedniej części stóp. Kolana z lekka wyprężone. Górna część ciała wyprostowana, pierś swobodnie podana naprzód. Ramiona w równej wysokości i nieco

wyciągnięte wtył, nie podniesione... Szyja swobodnie wysunięta z ramion. Głowa podniesiona, broda nieco cofnięta ku szyi..."

Tyle urzędowo o t. zw. postawie „sztywnej".

Czy nie pomieszano tu jednak zasady dwóch postaw stojących, a mianowicie t. zw. „swobodnej" i t. zw. „sztywnej". Jeśli bowiem ciężar ciała ma spoczywać równomiernie na piętach i przedniej części stóp, to bezwarunkowo trudno i pogodzić z tem i wykonać, by kolana „były z lekka wyprężone". Trudno mianowicie nauczyć przesuwania środka ciężkości ciała, który w postawie stojącej odgrywa ważną i, kto wie, czy nie decydującą rolę. A wiadomo, że jest on zależny przedewszystkiem od sposobu trzymania kręgosłupa na miednicy, który zasadniczo decyduje zawsze o postawie. Dobra postawa jest zasadniczym i kardynalnym warunkiem prawidłowego zdrowego rozwoju określonych, biorących w jej formowaniu części ciała, a przedewszystkiem klatki piersiowej z płucami. Nie można przybierać pięknej postawy prostej bez wydajnej pracy mięśni i ich napięcia, bo napięte mięśnie karku utrzymują głowę prosto, zaś takie miednicy i ud pilnują równowagi tułowia w główkach kości udowych.

Pamiętać jednakże należy, że niema takiej idealnej postawy stojącej, przy którejby nie miały miejsca ciągłe wahania ciała.

Trudzono się też już niejednokrotnie, by określić prawidła t. zw. „normalnej" postawy ciała ludzkiego, a mianowicie takiej, którąby zadowalała wymogi piękności, ale któraby nie wymagała wcale lub tylko nieznacznej pracy mięśniowej. Przedewszystkiem wymienić tu trzeba klasyczne prace W. Braunego i O. Fischera o staniu i chodzie człowieka.

Ażeby proste trzymanie się stało się gimnastycznem, trzeba koniecznie, aby linja ciężkości przebiegała dokładnie między skokowemi a podstawowemi stawami. Dlatego też trzeba ciało podać naprzód. Linja ciężkości przechodzi wtedy przed zewnętrznym otworem usznym i spada w dół przez oś stawów biodrowych, poczem więcej ku przodowi przed stawem kolanowym.

Postawa baczna jest postawą symetryczną stojącą, bo w czasie jej trwania mamy pięty spojone i kolana proste, a nawet sztywne. Może ona zatem być albo „wygodna", jeśli wymaga możliwie mało pracy mięśniowej, albo „sztywna" inaczej jeszcze „wojskowa".

Utrzymanie pierwszej osiągamy pracą licznych mięśni, a głównie łydkowych, biodrowo-lędźwiowych, wyprostnych grzbietu i karkowych. Pierwsze zapobiegają opadaniu tułowia wprzód dlatego, że nogi nasze, a przedewszystkiem podudzia, są dość silnie nachylone ku przodowi. Drugie zapobiegają opadnięciu tułowia wraz z miednicą w tył „około osi czołowej, przechodzącej przez oba stawy biodrowe, gdyż środek ciężkości gór-

nej części ciała leży nieco ku tyłowi wobec tej osi"[10]). Trzecie, t. j. wyprostne grzbietu, wchodząc w stan czynny, ustalają tułów. Czwarte, t. j. karkowe nie pozwalają głowie opadać wprzód dzięki swojemu stałemu skurczowi.

Jeśli tedy chcemy utrzymywac równowagę i postawę symetryczną z piętami spojonemi i kolanami prostemi, musimy się starać, aby „rzut środka ciężkości padał w granicach figury, jaką dają zewnętrzne kontury obu stóp, połączone z przodu i z tyłu stycznemi" — oraz by wymagać możliwie mało pracy mięśniowej. Wtedy też otrzymujemy t. zw. „wygodną" postawę stojącą. Gdy natomiast wymagamy więcej pracy mięśniowej, jak to ma miejsce przy „sztywnej" wojskowej postawie stojącej bacznej przesuwamy środek ciężkości jeszcze więcej ku przodowi i zmuszamy do pracy równoczesnej i antagonisty.

Dowodem, że w postawie stojącej mięśnie pracują, jest z jednej strony fakt zwiększonej w czasie jej trwania wymiany gazów, a to wchłaniania O a wydzielania $CO_2$, — zaś z drugiej postawa, przybierana przez żołnierza na rozkaz: „Spocznij!" Udowodniono, że jest ona mniej nużąca, niż... postawa „wygodna", gdyż przez wysunięcie jednej nogi wprzód nazewnątrz „polepszają się warunki i równowagi (szersza postawa); poza tem noga wysunięta, ugięta w kolanie i odciążona, spoczywa prawie zupełnie[11]).

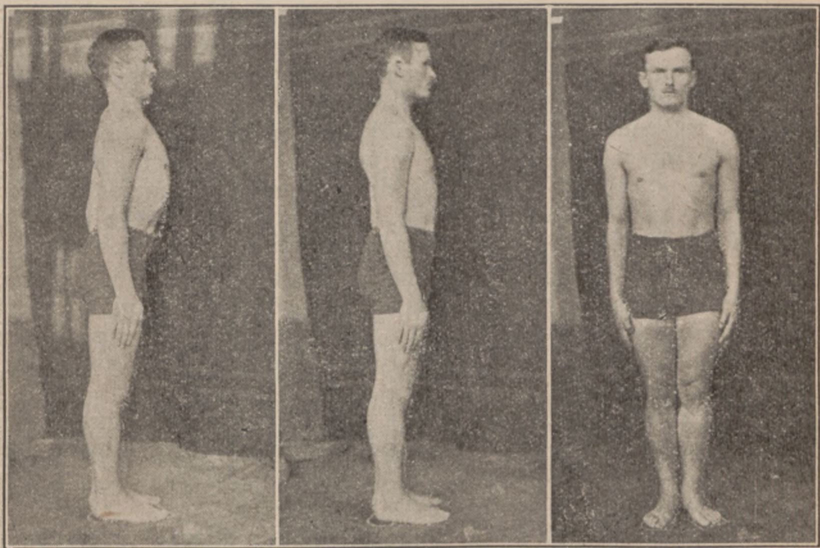
Postawa stojąca bez zarzutu wymaga stałego napięcia mięśni prostujących kręgosłup i dlatego wskazane jest, ćwiczyć je bardzo znakomitem ćwiczeniem, a mianowicie dźwiganiem jakiegoś przedmiotu na głowie.

Do tej pory ciągle jeszcze rozumiano, że postawa jest „dobra" wtedy, gdy się ściągnie łopatki do tyłu oraz wciągnie brzuch i odpowiednio do tego formowano sposoby zdobywania takiej „dobrej" postawy. Częściowo nie zwracano przy tej sposobności uwagi, że i momenty estetyczne i branie za wzór rzeźb starogreckich winny tutaj także decydować oraz że i postawa — jak każde zresztą ćwiczenie — musi mieć swoją wartość fizjologiczną, musi przestrzegać zasad ekonomji sił oraz pracy nietylko poszczególnych narządów, ale i całego naszego ustroju.

Na przyczyny takiej rozbieżności złożyły się dwa momenty. Już bowiem następcy Linga, przeważnie wojskowi, głosili w swoich podręcznikach i wyznawali zasady sztywności raczej i nieruchomości postawy bacznej, a zatem musiały pójść nienaturalność i wymuszoność postaw i ruchów. Uważano bowiem, że postawa baczna służy do wyrabiania dobrej postawy wogóle. Niedoceniano również faktu, iż każda dobra postawa musi być wynikiem dłuższej pracy wszystkich mięśni, nerwów i narządów,

[10]) Piasecki: Ruchy ciała w „Fizjologji człowieka". T. I. R. III, str. 83. [11]) Tamże, str. 84.

słowem, że na nią musi się składać współpraca czynna zarówno czynników fizycznych, jak i psychicznych całego człowieka. Uznawano mianowicie jedynie — że ją tak nazwiemy — postawę baczną wojskową, a nie pamiętano, iż co innego jest taka gimnastyczna względnie nawet swobodna. Słowem nie widziano, że do osiągania i zachowania „dobrej" postawy służą t. zw. ćwiczenia kształtujące, a nie ściąganie łopatek, brody, cofanie barków, wciąganie brzucha, prężenie kolan i t. p. Nie widziano sztywności pasa barkowego u ćwiczących i nie myślano o tem, by estetyka mogła się upominać o swoje prawa przy postawie bacznej. No, a nad możliwością naśladowania ideału piękna starożytnych Greków nie zastanawiano się wcale.



Postawa zas. napięta. Postawa zas. swobodna.

Pochodziło tego rodzaju zapatrywanie stąd, że nie zdawano sobie sprawy zupełnie z tego, by każde ćwiczenie musiało posiadać swój określony cel. A przecież wyćwiczenie i zachowanie „dobrej" i pięknej postawy osiąga się stopniowo przez wyćwiczenie gibkości a także przez wyrobienie odpowiedniej siły w mięśniach.

Nie spowodowała wyrobienia takiego przekonania i uświadomienia, wyjaśniająca tę sprawę, a głównic wartości wychowawcze pracy ręcznej w porównaniu z grami, gimnastyką i sportami, książeczka Axela Mikkelsena p. t. „Almen legemlig Opdragelse. Leg, Gymnastik, Sport og Slöjd. Kopenhagen 1908". Omawia tu autor między innemi rodzaje trzymania się oraz po-

staw, a także wartość zwłaszcza ostatnich. Pierwsze dzieli na: naturalne, nawykowe, normalne, gimnastyczne i sportowe. Wśród postaw zna: prostą t. j. początkową i skośną t. j. końcową. Prosta znowu może być: nawykowa, normalna i gimnastyczna — zaś skośna: zwykła, normalna i gimnastyczna.

Co się tyczy gimnastycznych: trzymania się i postawy, konkluduje o nich, że jako przeciwwaga postawy nawykowej zdrowa, winny jednak być jeszcze więcej naturalne oraz mniej napięte, wygięte i sztywne.

Odnośnie znowu do wartości postaw, to — zdaniem Mikkelsena — może ona być trojaka: 1. praktyczna — 2. higjeniczna — 3. formalna. Jeśli chodzi o pierwszą, to gimnastyczne są właściwie stadjum przejściowem do ruchów i opierają się na zasadach, które kłócą się z wymaganiami praktyki. Probierzem znowu wartości higjenicznej postaw jest ich działanie na narządy i członki. Z tego punktu widzenia przynoszą gimnastyczne znaczniejsze korzyści, aniżeli normalne i nawykowe z powodu krótkości trwania. Ale w porównaniu z postawami przy pracy ręcznej nie są lepsze, aniżeli nawykowe, bo powodują płaskie i krzywe nogi przez żądanie odpowiedniego stałego ustawienia stóp w jednej linji i pod jednym kątem oraz łączenia pięt.

Piękność, harmonja i możność używania w życiu codziennem — to formalne zalety postaw. Ale cóż, kiedy gimnastyczne są tylko w czasie swego trwania i na rozkaz piękne, bo poza tem nienaturalne i jakby sztuczne. Piękno ich powodują zatem pewne tylko warunki.

Te i inne uwagi Axela Mikkelsena przeszły niepostrzeżenie (tosamo stało się z jego podziałem ruchów tułowia według płaszczyzn), bo zginęły w uwagach o „slöjdzie", o pracy ręcznej, o którą autorowi najwięcej chodziło.

Dopiero Lindhard zajął się bliżej charakterem pracy mięśniowej i wykazał konieczność stosowania wymienionych codopiero czynników do tego stopnia, by utrzymać wszystkie członki ciała w odpowiednim do siebie stosunku. Z tego też powodu podzielił ćwiczenia kształtujące tułów na: 1) ćwiczenia mięśni kręgosłupa, w czasie których pracują one statycznie w swojej normalnej długości, oraz 2) na ćwiczenia stawów i mięśni kręgosłupa, w czasie których pracują one dynamicznie t. j. kurcząc się i wydłużając. Z tego podziału widać, że dla postawy bacznej zostawił i przeznaczył wprawdzie pracę statyczną, ale ze względów estetycznych, bo w czasie jej mają mięśnie pracować w swojej normalnej długości. Jest to także korzystne dla ustroju. Przedewszystkiem zaś „chodzi mu o wzmocnienie aparatu fiksacyjnego (mięśni i więzadeł) kręgosłupa, aby zapomocą samego tylko zwykłego napięcia mięśniowego (tonus) mógł zachować normalny kształt".

Postawa baczna jest więc pracą statyczną. W czasie jej trwania wzmaga się i przemiana materji do pewnego tylko stopnia, bo do punktu kulminacyjnego dochodzi dopiero po pracy samej i potem dopiero wraca wolniej bezwarunkowo, aniżeli przy pracy dynamicznej, do spoczynku. Podobnie mniejsze są i objętość wypychanej przez serce krwi w ciągu 1 minuty oraz ilość zużycia tlenu.

Obok tych ujemnych wpływów i skutków pracy statycznej na ustrój nie można nie wspomnieć i o tem, że — jak stwierdza Lindhard — „statycznie skurczone mięśnie tworzą mechaniczną przeszkodę dla passage'u przez nie krwi. „Ten zaś fakt zmusza mięśnie pracować bez dopływu powietrza, wskutek czego znowu gromadzi się w nich dużo kwasu mlecznego, który powoduje znużenie, a nawet przewlekłe zmniejszenie zdolności kurczliwości mięśni.

Lindhard wykazuje na podstawie badań, że statyczna praca mięśni stawia dość duże wymagania pracy narządów oddechowych i krwionośnego i że powrót do stanu normalnego po przerwaniu pracy odbywa się dość wolno.

Pamiętać należy i o tem, żeby każde ćwiczenie, a więc i postawa baczna, wywoływały pewne uczucia przyjemności u ćwiczących, a więc były źródłem przyjemności.

Postawę baczną przybieramy zasadniczo dlatego, że tułów stanowi punkt oparcia dla pracy, wykonywanej zwłaszcza przez kończyny górne. Istotę jej stanowi ustalenie tułowia w przestrzeni. Aby zaś to się stało, musimy wprowadzić w stan czynny liczne mięśnie, a przedewszystkiem krzyżowo-grzbietowe, by nastąpiło „dokładniejsze ustalenie punktu oparcia, który w zwykłych warunkach jest nieco chwiejny wobec ruchomości kręgosłupa i luźnego z nim połączenia barku"[12]).

Nie powinno się też zapominać przy tej sposobności o roli i czynności mięśni oddechowych. Kiedy mianowicie ustalamy punkt oparcia, czynimy zazwyczaj głęboki wdech, a następnie zamieniamy klatkę piersiową po zamknięciu głośni i skurczeniu mięśni wydechowych w dość twardo nadęty balon, czyli znacznie wzmagamy ciśnienie w jamie piersiowej, co znowu utrudnia odpływ krwi żylnej do serca.

Nic dziwnego zatem, że wobec takiego stanu rzeczy, wobec pomieszania dwóch teoryj i supremacji jakiejś odruchowej jednej z nich nad drugą, musiała zapanować u nas w Polsce w sprawie traktowania postawy zasadniczej zwłaszcza w szkole na lekcjach ćwiczeń cielesnych niejednolitość, a nawet pewnego rodzaju hołdowanie owej „wojskowej" ze względów zrozumiałych. Był znowu ten niby animusz wojskowy, ta jakaś psychoza wypływem i następstwem wojny zwłaszcza polsko-bolszewickiej,

---

[12]) Cyt. Piaseckiego: Ruchy ciała... str. 80.

kiedy to i młodzież i wychowawcy brali czynny udział w działaniach wojennych i spotykali się stale z tego rodzaju tylko postawą zasadniczą. Z chwilą nastania pokojowych stosunków przejęto ją jako gotową i przeszczepiono do szkoły z ludzi fizycznie rozwiniętych i dorosłych, z wojska, do szkoły na organizmy dopiero rosnące i rozwijające się, nie oglądając się bynajmniej ani na warunki, w jakich się ona odbywała, ani na skutki, jakie wywierały. Moment zatem estetyczny — jeśli go już tak nazwiemy — wziął zdecydowanie górę nad takim fizjologicznym, architektonicznym i psychicznym z ich szkodą naturalnie.

Kto wie, czy obok tego nie zaważyło i złe pojmowanie faktu naukowo stwierdzonego, że mięśnie żywego ustroju znajdują się w stanie stałego wydłużenia, a niezależnie od tego posiadają swój stały stopień napięcia t. zw. tonus, którego mu udzielają nerwy ruchowe, i że są to właściwie skurcze dowolne. Jeśli zaś „siła mięśniowa równoważy się z siłą ciężkości lub z inną siłą zewnętrzną", wtedy praca zewnętrzna równa jest zeru — jak to ma miejsce przy staniu — a skurcz mięśni jest t. zw. statyczny.

Być może, że i dalsze twierdzenie nauki o ruchach ciała, wykazujące, iż „siła, z jaką mięsień działa,... zmniejsza się... przy położeniach... bardziej wyprostowanych", także mylnie interpretowano, bo zapominano, że zmniejsza się ona mniej bezwarunkowo, aniżeli przy położeniach mięśnia „bardziej zgiętych", gdyż wtedy jest mięsień dłuższy[13]).

Obok tego zapomniano — naszem zdaniem — o zasadniczym fakcie, a mianowicie, że między organizmem dojrzałym i dorosłym, a takim rosnącym dopiero i rozwijającym się, są zasadnicze różnice, na które bezsprzecznie trzeba pilną zwracać uwagę. Tych pod żadnym warunkiem ani lekceważyć ani — co gorsze — mięszać nie wolno. A o tej młodzieży rosnącej, szkolnej — jak to wyżej podane zestawienie dowodnie wykazało — zapomniano u nas i potraktowano ją na równi z dojrzałymi, mimo że przy innych ćwiczeniach nie zlekceważono tego faktu.

Jeśli zatem w naszych już czasach Björkstén na podstawie długoletniej praktyki stwierdziła, że silne prężenie kolan do tyłu jest szkodliwe, trzeba bezwarunkowo przyjąć jej zapewnienia, oparte i na długoletniej praktyce i na dokładnych studjach naukowych, za pewnik i baczniejszą odtąd zwracać uwagę na szkodliwość tego prężenia aż na lędźwie oraz pilnie stwierdzać ten fakt na podstawie własnych obserwacyj i studjów w tym kierunku. Chodzić zaś nam o to powinno, aby ta postawa zasadnicza stała się postawą nawykową, w którejby ćwiczący czuł się jak najswobodniej i najwolniej. A przecież zależy ona od układu i budowy każdego z ćwiczących z osobna, a także od spo-

[13]) Tamże, str. 75.

sobu, w jaki on się posługuje swojem ciałem oraz od podstaw, w jakich utrzymywał ciało najdłużej i najczęściej. Wiemy zaś, że praca i przyzwyczajenie nie uczą pięknego z reguły i zdrowego trzymania się, że zależy ono zwłaszcza od kształtu grzbietu, bo od wielkości jego skrzywień. Przybiera je każdy wtedy i tak długo, kiedy i jak długo o tem nietylko myśli, ale i świadomie liczne mięśnie oraz stawy do wiadomej sobie pracy zmusza.

Udowodniono, że zbyt surowo pojęte i pedantycznie stosowane systematyzowanie ćwiczeń gimnastycznych zabija przeważnie istotną wartość ich, gdyż takie nie przyczyniają się do należytego rozwoju ciała. A tymczasem ze względu właśnie na stałe współdziałanie duszy i ciała, a więc ustroju psychicznego i fizycznego zwłaszcza młodzieży szkolnej należy przyzwyczajać ją do wykonywania pracy fizycznej energicznie, ale w sposób opanowany i wytrwały, zawsze z pełnem duchowem zrównoważeniem.

Jak atoli pogodzić t. zw. należyte ożywienie, którego treścią winny być podniesienie zainteresowania i pobudzenie woli u ćwiczących z postawą zasadniczą „Baczność" — jak załatwić się z t. zw. oszczędzaniem sił mięśniowych i nerwowych t. j. z owem prostem prawem wskazywanem przez naturę — co mówi o „Baczność" teorja oszczędzania sił i t. p. To są kwestje dotąd nieporuszane wcale, bo nierozumiane i wskutek tego przeoczane, a przecież zasadnicze i nad wyraz ważne.

Wiemy, że „Baczność" wymaga nerwowego napięcia, podniecenia oraz skupienia i myśli spokojnych, odpowiadających wysiłkom wymaganej a nakazanej pracy. Pierwsze ma umożliwiać stosowanie odpowiedniej miary wysiłku i mięśni i nerwów. Gdy tego nie robi, gdy zamiast skupienia widać podniecenie i brak opanowania, postawa staje się sztywna oraz nienaturalna, a nawet wprost karykaturalna, co znowu jest następstwem naturalnem podniecenia nerwowego. Brak zaś spokoju oraz opanowania zużywa siły i czas. A przecież mięśnie nasze są zawsze posłusznemi narzędziami duszy, nerwy zaś wypełniają tylko swoje posłannictwo.

Skoro zaś w czasie wykonywania ćwiczeń — a więc i postawy zasadniczej — winno się dążyć do swobody t. j. stosować stale odpowiednią miarę i zmuszać do pracy konieczne tylko do wykonywania ruchu lub ćwiczenia mięśnie — słowem winno się stosować w całej pełni ekonomję sił nerwowych i mięśniowych oraz subtelnie cieniować ruchy, izolować je t. j. umiejscowiać — należy wyrobić u ćwiczących zrozumienie, jakiego celowego ćwiczenia nerwowej koordynacji wymaga osiągnięcie tej ostatniej zwłaszcza, skoro ona sprawia, że ruchy stają się swobodne. Dlatego też nie należy żądać postawy zasadniczej, zanim nie

przekonamy się, że młodzież jest do niej odpowiednio przygotowana, że jej brzuch i grzbiet są już należycie wyrobione. Bo czyż ona jest czem innem, jak nie opanowaniem się, a więc „psychologicznym wyrazem mechanizmu hamującego w centralnym systemie nerwowym, zdobywanym przez sztukę, którą nazywamy wychowanie"[14]).

Nawet łatwiejsze ćwiczenia ramion są ważnym czynnikiem, wyrabiającym poprawne trzymanie się, bo wyrabiają mięśnie i stawy ramion oraz łopatek i to mięśnie, biegnące od tułowia do łopatek, wskutek czego poprawia się ich ustawienie. Klatka atoli piersiowa i łopatki nie powinny być unieruchomione, lecz swobodne tak, by ćwiczący nie odczuwali żadnej sztywności oraz napięcia.

Jeśli chodzi o błędne trzymanie się, to wywołuje je nierównomierny rozwój mięśni tułowia bądź jako wypukłe plecy, bądź jako lordozę lędźwiową, bądź ewentualnie jako boczne skrzywienie.

W czasie niektórych ćwiczeń karku, grzbietu i łopatek pracują mięśnie prostujące kręgosłup przy zachowaniu swej normalnej długości (wypad, unik, waga, leżenie przodem na ławeczce) i wyrabiają się.

Harmonijne znowu wyrobienie mięśni brzusznych oddziałuje na mięśnie grzbietowe części lędźwiowej kręgosłupa i przyczynia się do poprawnego trzymania oraz przeciwdziała lordozie. Zakrótkie mięśnie brzuszne wywołują pochyłe plecy t. zw. kifozę. Osłabienie zaś ich zwiększa przesunięcie miednicy i lędźwiowej części kręgosłupa ku przodowi, czasami dość silnie, i to powoduje t. zw. zapadnięte plecy t. j. lordozę. A przecież harmonijną postawę — za taką znowu musimy uważać bezwarunkowo postawę zasadniczą „Baczność — osiąga się jedynie przez równomierną pracę i wyrobienie mięśni brzusznych i grzbietowych. Wyćwiczanie znowu ruchów dokładnie umiejscowionych i izolowanych oraz w formie poprawnych należy prowadzić ostrożnie i z pełną świadomością celu, gdyż jest ono trudne z tego powodu, że trudno nauczyć wykonywać ćwiczenia, czy nawet najmniejsze poruszenia z pewnem zrozumieniem, właściwem każdemu myślącemu człowiekowi. Tymczasem zaś postawa „Baczność" wymaga wyrobienia koordynacji, poczucia rytmu i zmysłu mięśniowego.

Najwyższy czas już poddać gruntownej i dokładnej rewizji dotychczasowy punkt patrzenia na samą postawę zasadniczą „Baczność", a zwłaszcza na jej wykonywanie tem więcej, skoro mamy już gruntowne prace naukowe w tej dziedzinie J. Lindharda teoretyczne i E. Björkstén oparte na kilkudziesię-

---

[14]) Cyt. Björkstén, str. 105.

cioletniej praktyce — prace dochodzące do takich wyników samych oraz założeń i wniosków.

Czas już porzucić tę t. zw. „wojskową" dla młodzieży szkolnej z powodu omówionego wyżej ujemnego jej wpływu na organizm rosnący, a przejść do stosowania owej „wygodnej", mającej zaprawiać do pierwszej, a tak odmiennej od „spoczynkowej", która znowu jest przeciwieństwem pierwszej, gdyż zasadą jej jest oszczędzić możliwie dużo pracy mięśniowej oraz napięcia mięśni i jest — względnie powinna być — zupełnie wygodną, mimo że sposób w jaki pojedyńczy ją w staniu przyjmują, nie jest u wszystkich jednakowy.

Czas nietylko dokładnie zaznajomić się z cennemi uwagami wiz. Sikorskiego o tej kwestji w jego: „Gimnastyka". Cz. II. — ale i w czyn je wprowadzać.

---

Aniela Pigoniówna

# O doskonaleniu poszczególnych ćwiczeń.

W ostatnich czasach, skoro już skrystalizował się dość jasno rodzimy schemat osnowy sekcyjnej, ujawniać się zaczyna coraz wyraźniej zdrowa dążność w doskonaleniu poszczególnych form ruchu nietylko we właściwem ich przeprowadzeniu, ale też w rozpoczęciu i zakończeniu. Specjalnej troski i dokładnego opracowania pod tym względem wymagają zwłaszcza 2 grupy ćwiczeń; II grupa ćwiczeń równoważnych i IV grupa ćwiczeń wyrabiających siłę, wytrwałość i wytrzymałość, zdecydowanie i odwagę. Wysuwam na czoło te 2 grupy, ponieważ wykończenia w tych ćwiczeniach mają znacznie większe znaczenie niż w innych, a u nas dotychczas dużo pozostawiają do życzenia. Widzi się tylekroć dobrze w zasadzie wykonywane ćwiczenie z równoczesnem lekceważeniem początku i końca. Ponieważ ostatniemi czasy dużo nad tem myślałam i zdobyłam pewną ilość doświadczeń, chcę się niemi podzielić z czytelnikiem.

Po obmyśleniu czy zdobyciu całej formy rozpoczęcia czy zakończenia ćwiczenia, szukam form przygotowawczych, czy to przez rozłożenie na ruchy prostsze, czy specjalnie zlokalizowane, czy wreszcie właściwej formie daję tylko dogodniejsze warunki.

Dzisiejsze uwagi dotyczą rozpoczęcia ćwiczeń równoważnych, a ściślej mówiąc wejścia na wysoko ustawiony tram, z siadu na tramie. Forma przygotowawcza powstaje tu w trzeci z wyżej wymienionych sposobów, przez udogodnienie warunków t. j. rozszerzenie powierzchni podparcia i przez jej obniżenie. Słowem, zamiast wprost na tramie, przygotowuję ćwiczenie na szerokiej powierzchni ławeczki.

1. Siad lewym bokiem na ławeczce z chwytem rękami z dwu stron za brzegi ławeczki, zaczep prawej stopy (o silnie wyprostowanym stawie skokowym) o brzeg ławki za sobą, Fig. 1 a, unikając wsuwania stopy we framugę pionowego słupa równoważni i wadliwego ustalenia stopy, jak to wskazuje ryc. 1 b. Pierwszy z błędów grozi, przy utracie równowagi ćwiczącego zwichnięciem lub złamaniem palców lub stawu skokowego, przy drugim bardzo łatwo może nastąpić nagłe posunięcie się stopy wtył, a tem samem utrata równowagi.

2. Następuje drugi moment ruchu, wymagający zdecydowania. Wykonanie trwać powinno jednę sekundę. Przeniesienie ciężaru ciała głównie na ramiona, a częściowo na nogę zaczepioną, uniesienie bioder wgórę i postawienie stopy nogi lewej, palcami w miejscu stykania się nogi z ławką w czasie siadu. Fig. 2. Im ruch postawienia jest krótszy, tem pewniejsze

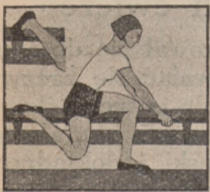


Fig. 1a i 1b.



Fig. 2.



Fig. 3a.

jest utrzymanie równowagi, co zresztą potwierdza fakt, że przyspieszenie szybkości w pochodzie na równoważni pozwala na łatwiejsze utrzymanie równowagi.

3. Teraz należy przenieść środek ciężkości ciała jeszcze bliżej podstawy na nogę wykroczną, a tem samem odciążyć zupełnie ramiona i nogę zakroczną. Ruch ten wykonywać w tempie wolnem. Głowa wraz z tułowiem tworzy prostopadłą do płaszczyzny podparcia, ramiona zwisają wolno wzdłuż ciała, noga zakroczna nie ruszona z miejsca zaczepu, noga wykroczna na całej stopie dźwiga ciężar ciała. Fig. 3a.

4. Z tej postawy podniesienie się powoli pionowo wzwyż do postawy Fig 4, noga zakroczna przygotowana do rozpoczęcia marszu.

Zupełnie wadliwą, a niestety najczęściej spotykaną formę przejścia z postawy Fig. 2 do stania, pokazuje Fig. 3b. Zatrzymując wsparcie ramion, unosi się biodra wgórę, poczem musi nastąpić moment bardzo trudny, oderwania ramion od tramu i przejścia do postawy stojąc. Ponieważ linja ciężkości ciała

przesuwa się tu po łuku kąta prostego, a nie prostopadle do środka płaszczyzny podparcia, utrata równowagi jest najczęstszem zjawiskiem.

5. Skoro cała forma wejścia została opanowana na ławeczce, przenosimy ją na tram wniesiony do wysokości kolan, by nie stwarzać jeszcze trudności w siadaniu. W miarę nabywania zręczności, tram podnosi się coraz wyżej i wówczas dochodzi trudność siadania na tramie.

6. Siad na tramie o znacznej wysokości, wykonywa się zawsze z podporu przodem, do którego dochodzi się z przysiadu zwieszonego, z rozbiegu po podłodze, wreszcie z podmyku (jeśli tram powyż głowy). Aby lekko i pewnie przejść z podporu do siadu, należy ćwiczących wyuczyć w podporze przodem, unosić biodra wgórę, przenosząc ciężar ciała na ramiona Fig. 5, następnie w tej postawie skrętów tułowiu w lewo i prawo, tak by



Fig. 3b.



Fig. 4.



Fig. 5.



Fig. 6.

kolana utrzymywać na równej linji, noga od tramu zawsze nieco naprzód wysunięta Fig. 6. Najczęściej bowiem trudność w siadaniu wynika stąd, że kolano nogi od strony tramu cofnięte jest wtył. Z postawy Fig. 6. przejście do siadu nie sprawia już żadnej trudności.

7. Trudniejszą rzeczą jest też wyjście na tram na środku tramu, niż przy pionowym słupie, co też należy brać pod uwagę w stopniowaniu ćwiczenia.

Przy przeprowadzaniu wchodzenia na tram należy zwracać uwagę, aby ćwiczący wykonywali ćwiczenie zarówno z lewej jak i prawej strony i w różnych punktach tramu. (C. d. n.)

# OCENY KSIĄŻEK.

Bogdan Nawroczyński. **Zasady nauczania.** Lwów — Warszawa (Książnica-Atlas), 1930, str. 435.

Jest to pierwsza książka tego rodzaju w Polsce. Mimo skromnego tytułu jest to krytycznie ujęty cały system dydaktyki, samodzielnie sformowany, uwzględniający najnowsze poglądy i zdobycze teorji i praktyki.

Autor podaje cały szereg zagadnień, które dotychczas zazwyczaj nie wchodziły do podręczników dydaktyki, lub tylko epizodycznie, nawiasowo, tu zaś są przedmiotem zasadniczych rozważań. Takie krytyczne ujęcie zagadnień zasadniczych i podstawowych jest zwłaszcza ważne dziś w okresie przebudowy całego systemu nauczania, wprowadzania nowych form i metod. Dla zorjentowania się w tych przeróżnych nowościach i w celu słusznej oceny ich wartości rozważa i krytykuje podstawowe pojęcia, a ustaliwszy wysnuwa konsekwentnie dalsze wnioski. Wykład swój prowadzi w przeciwieństwie do zwykłych podręczników dydaktyki nie dogmatycznie, lecz krytycznie, rozumowo, przyczem niejednokrotnie wybiega poza pospolicie przyjęty szablon.

Z ważniejszych zagadnień znajdziemy tam krytykę teorji formalnego nauczania, krytykę systemu klasowego, krytykę nauczania cyklicznego i kursów epizodycznych (propedeutycznych) i t. d. Obok poglądów i teoryj tradycyjnych, klasycznych autor uwzględnia i szeroko omawia także i nowoczesne poglądy, rozmaite nowoczesne systemy i metody nauczania. Znajdujemy tam np. teorję wspólnych składników, teorję układów spoistych i struktur, teorję korelacji przedmiotów i podstawy wychowawczej i t. d. Obok dawnej teorji stopni formalnych Herbarta, Zillera i Reina, powszechnie uwzględnianej i krytykowanej, znajdziemy i nową teorję Deweya dostosowaną do nowoczesnej metody nauczania drogą samodzielnych poszukiwań w pracowni. Odmiennie też wygląda u autora zagadnienie formy nauczania, gdzie autor wyróżnia dwa rodzaje „podawanie i poszukiwanie" Znajdziemy też omówienie systemów organizacyjnych rozluźniających klasę, więc elastyczność programów, system Montessori, Decroly'ego. daltoński, metodę projektów, przyczem rozważa postulaty społeczeństwa i potrzeby młodzieży.

Całość ujęta jednolicie tworzy organiczny system naukowo uzasadniony, a nie tylko zbiór praktycznych wskazań i szablonów.

Oczywiście można dyskutować nad pewnemi poglądami autora, miałbym np. pewne zastrzeżenia co do pojęcia „wykształcenia" w sformułowaniu autora, albo domagać się pewnych uzupełnień, lub rozszerzeń, wolałbym np. by rozdział o formach w nauczaniu był szerzej potraktowany i wszedł bardziej w szczegóły, pożądana też wydałaby mi się na końcu synteza całości wywodów. Ale to rzecz indywidualnych poglądów i gustów. Dzieło stanowi cenny przybytek w naszej literaturze pedagogicznej i powinien je przeczytać i przemyśleć każdy oddający się poważniejszej pracy pedagogicznej tak w kierunku teoretycznym, jak praktycznym.

Dr. L. Bykowski, prof. Uniw. Pozn.

Jan St. Bystroń. **Szkoła i społeczeństwo.** Warszawa-Lwów (Książnica-Atlas) 1930. Str. XVIII + 476 in 8$^0$.

Pierwsze oryginalne przyczynki i impulsy, zwracające uwagę na działanie selekcyj w odniesieniu do młodzieży szkolnej, wyszły ze strony antropologów. Wprowadzenie tego problemu do pedagogiki, uskutecznione przez napisanie omawianego dzieła, pozostanie jednakże bezsprzeczną zasługą prof. Bystronia.

Autor wychodzi z jedynie słusznego założenia, że szkoła jest jednem z urządzeń selekcyjnych grup społecznych. przesiewającem materjał ludzki

nakszałt rzeszota. Przesiewanie to odbywa się niesłychanie różnie, w zależności od rozmaitych czynników. Autor omawia w tej pracy dwa czynniki: społeczny oraz biologiczny, dzieląc w związku z tem książkę swoją na dwie części, traktujące o selekcjach społecznych, oraz selekcjach biologicznych. W części pierwszej omawia niesłychanie ciekawie działanie selekcyj w stosunku do uczniów, byłych uczniów oraz nauczycieli, zwracając uwagę na granice przebiegających selekcyj, ich czynniki oraz warunki. Bardzo cennym nabytkiem w naszej nauce jest druga jej część, traktująca o selekcjach biologicznych. Omawia tu autor bardzo szeroko selekcję urodzin oraz selekcję żywotności. Jest to przyswojenie polskiej literaturze wyników myśli eugenicznej świata germańskiego, umiejętnie adoptowane do badań socjologiczno-pedagogicznych.

Książka jest naprawdę zjawiskiem niecodziennem. Powinna ona wzmocnić a właściwie stworzyć „selekcyjny obóz pedagogiczny" w Polsce. Może też tworzyć naukowy punkt wyjścia do badań bardziej specjalnych, mających na celu badania, odnoszące się do Polski. Równocześnie zaś jest napisana przystępnie, tak, że może być nawet czytana przez nauczycielstwo szkół powszechnych. Jest też niesłychanie aktualna przez wzgląd na ciągłe dyskusje na temat wychowania w Polsce.

Dr. K. Stojanowski, doc. Uniw. Pozn.

---

# STRESZCZENIA.

Prof. Dr. Stefan Szuman. **O istocie i znaczeniu skali do badania zdolności motorycznych dzieci i młodzieży N. Oziereckiego** (Chowanna, zesz. II, 1930).

W N-rze 9, 10 i 11 1927 r. „Wychowania Fizycznego" ukazało się omówienie rozprawy o testach lekarza i psychologa rosyjskiego N. Oziereckiego. Obecnie autor donosi, że autor rosyjski zrewidował swoje testy, przeprowadzając w nich bardzo ważne zmiany, i że w „Chowannie" ukaże się wkrótce artykuł jego o tych zmianach. Skala O. ma badać uzdolnienie motoryczne dziecka, a nie jego wyszkolenie sprawności ruchowej. Dlatego w skali dobrane są jako testy takie ruchy, których nie ćwiczy się umyślnie, lecz które samorzutnie w pewnym wieku powstają, u każdego przeciętnego dziecka. Uzdolnienia ruchowe są zależne od struktury i rozwoju narządów ruchowych, nerwowych i mięśniowych i idą normalnie z rozwojem inteligencji ogólnej w dziedzinie rozwoju umysłowego. Badając więc rozwój motoryczny osobnika, badamy tem samem motoryczne ośrodki jego układu mózgo-rdzeniowego. Niedorozwój intelektualny często idzie w parze z niedorozwojem nerwowo-motorycznym. Skala Oziereckiego, dając możność poznania zdolności motorycznej, rozszerza nasze możliwości wszechstronnego poznania ustroju psychologicznego dziecka. Poznanie zdolności ruchowych jest dla wychowawców fizycznych bardzo ważne, bo pozwoli stosować bardziej celowo ćwiczenia cielesne, zwłaszcza w niższych stopniach wieku. Wanda Stojanowska.

S. M. Studencki. **Charakterologja genetyczna Ewalda** (Psychotechnika, Nr. 1, 1930).

We wstępie autor zaznajamia nas z ważnością badania charakterów i referuje metody i zdobycze psychotechniki na tem polu. Dalej wspomina o ostatnich pracach z dziedziny charakterologji wogóle i przechodzi do charakterystyki Ewalda jako uczonego. Ewald jest w dziedzinie charakterologji kontynuatorem Kretschmera. Usiłuje poprawić jego błędy, przez jasne sformułowaie pojęcia charakteru i temperamentu, które to pojęcia u Kretschmera zachodzą częściowo na siebie. Tempera-

ment, według E w a l d a, powstaje na podłożu fizjologicznem, zależy od funkcjonowania gruczołów dokrewnych; jest to poczucie żywotności i tempo psychomotoryczne procesów życiowych. Na charakter składają się czynniki wrodzone: afekty, popędy i wola, oraz nabyte: przeżycia osobiste i wpływy środowiska. Zależy on od stosunku wzajemnego i stopnia nasilenia tych czynników.

Swój system charakterologiczny nazywa E w a l d genetycznym, bo wskazuje genezę każdej cechy charakteru. Cech tych uznaje E. pięć i kombinując je, otrzymuje 32 zasadniczych typów charakteru. W charakterze wyróżnia niejako 4 uwarstwienia, które lokalizuje w układzie mózgo-rdzeniowym.

Dalej poddaje autor system E w a l d a krytyce ze stanowiska praktycznego i przyznaje mu: 1) wprowadzenie porządku przez grupy cech w miejsce chaosu i związku funkcjonalnego w miejsce mozaiki, oraz 2) umożliwienie szybkiej orjentacji we właściwościach charakteru, przez wprowadzenie symboli i formuły strukturalnej człowieka na wzór formuł chemicznych. Wanda S t o j a n o w s k a.

J. Z e y l a n d i E. P i a s e c k a - Z e y l a n d o w a. **Wyniki szczepień zapomocą BCG dzieci w Poznaniu.** (Stan z dn. 1. IV 30 r.) (Nowiny Lekarskie Nr. 19, 1930, str. 642.)

Od 3 lutego 1928 do 1 kwietnia 1930 zaszczepiono w Poznaniu 1737 dzieci. Z dzieci tych zmarło 217 z powodu najróżniejszych chorób. Prawie co trzeci zgon jest zbadany zapomocą wyczerpujących metod laboratoryjnych, zastosowanych po sekcji (badania histologiczne, bakterjoskopowe, posiewy na pożywkach i szczepienie świnek morskich). Wśród zgonów tych nie było ani jednego, spowodowanego gruźlicą. W obserwacji znajduje się 1180 dzieci, czyli 77,6% szczepionych. Wśród tej liczby spostrzeganych dzieci nie stwierdzili autorowie szkodliwego działania szczepionki nawet w tych przypadkach, kiedy chodziło o dzieci bardzo wątłe.

Korzystne wyniki poznańskiej akcji szczepiennej przypisują autorowie głównie temu, że przestrzegają ściśle wskazówek C a l m e t t e'a, w szczególności wskazówek dotyczących izolacji dzieci rodzin z gruźlicą prątkującą. Izoluje się dzieci na 4—6 pierwszych tygodni życia.

(Autoreferat.)

Prof. S. C i e c h a n o w s k i. **W sprawie miernika wychowania fizycznego** (Przegl. Sport.-Lek. T. II. Nr. 1, 2. 1930).

Miernikiem wychowania fizycznego nazwano skalę, mającą służyć do oceny skuteczności wychowania fizycznego, do stwierdzenia wpływu jego na cały ustrój, tak na stan fizyczny, jak i na psychikę.

W różnych krajach są w użyciu rozmaite mierniki, niektóre bardzo skomplikowane. Wszędzie jednak istnieje dążność, aby miernikiem uzyskać ile możności ścisły obraz skuteczności wychowania fizycznego. Stąd pochodzi mnogość sposobów badania, włączanych gdzieniegdzie do miernika. Z drugiej strony są usiłowania, aby sposoby badania, objęte miernikiem, nie były zbyt liczne, ani zbyt trudne, długie i kosztowne, a to w tym celu, aby miernikiem można się posłużyć do badania wielkiej liczby młodzieży i aby miernikiem mógł operować każdy instruktor wychowania fizycznego, nawet o średnim poziomie.

Wyszukanie uproszczonego miernika jest szczególnie potrzebne w Polsce, ponieważ nie można liczyć na to, aby nasi instruktorowie zdołali opanować miernik trudniejszy; potrzeba zaś zbadać wielką ilość młodzieży, ponieważ dotychczas nie mamy żadnych ścisłych danych o przeciętnym stanie fizycznym młodzieży polskiej.

By ustanowić taki miernik, należy naprzód rozpatrzyć wogóle zagadnienie, czy, w jakim zakresie i w jaki sposób da się oszacować wpływ ćwiczeń cielesnych na rozwój i psychikę indywiduum (na osobowość). Zagadnienie to można w najgrubszym zarysie rozłożyć na następujące pytania:

1) Jakie cechy określają indywiduum? — 2) Jakie są sposoby badania cech indywiduum (osobowości) i któremi z tych sposobów uzyskuje się wyniki ujęte w cyfry, a więc dające się ściśle przedmiotowo porównać? — 3) Które z cech indywiduum (osobowości) można zużytkować dla oceny wpływu wychowania fizycznego? — 4) Czy postęp jednostki ma być oceniany przez porównanie z poprzednim stopniem rozwoju tej samej jednostki, czy przez porównanie ze stopniem rozwoju grupy tego samego wieku, płci i rasy (z uwzględnieniem konstytucji)? — 5) Czy jako normy do porównań należy przyjąć najniższy, średni lub też najwyższy osiągalny stopień rozwoju w grupie? — 6) Czy ocenę postępu należy przeprowadzać indywidualnie w terminach niestałych, czy też w terminach stałych i we wspólnych grupach?

Wedle najpospolitszego podziału rozróżnia się, jak wiadomo, następujące cztery gromady cech, składające się na osobowość: 1) cechy fizyczne (konstytucja fizyczna, obejmująca cechy rasowe, dziedziczne i indywidualne, rozwój fizyczny, stan zdrowia); 2) cechy intelektualne (postrzeganie, pamięć, uwaga, kojarzenie, wyobraźnia, logiczne myślenie, obejmujące rozumienie, wnioskowanie i pomysłowość, wreszcie wiadomości nabyte); 3) sferę uczuciową, do której należą popędy (niższe uczucia organiczne), uczucia egotyczne, rodzinne, społeczne, moralne, estetyczne, intelektualne; 4) dziedzinę woli i sferę psychomotoryczną, obejmującą szybkość i koordynację ruchów i szybkość reakcji. Popularnie mówi się zwykle tylko ogólnie o stanie fizycznym, inteligencji i charakterze, przyczem pojęcie charakteru obejmuje prawie wszystkie cechy trzeciej i czwartej gromady, to jest sfery uczuciowej i dziedziny woli.

Sposobów badania cech osobowości jest bardzo wiele, a podzielić je można na dwie wielkie grupy: jedną są metody podmiotowe, drugą metody przedmiotowe. Podmiotowemi metodami są zwykłe spostrzeżenia, bez użycia środków pomocniczych zbierane przez badającego zazwyczaj w ciągu pewnego okresu. Takie metody dają pole przedewszystkiem do zbadania właściwości jednej i tej samej osoby i ich rozwoju w c z a s i e, narażają zaś na błędy w ocenie, zależnie od subjektywizmu badającego. Przedmiotowemi metodami są sposoby badania, posługujące się, między innemi, takiemi środkami pomocniczemi, jak tak zwane „testy". Testy zapobiegają w znacznym stopniu wpływowi subjektywizmu badacza na ocenę zjawisk, a wyniki badania testami dają się prawie zawsze określić cyfrowo. Dają więc pole do równoczesnego badania gromadnego i do dokładnych porównań. Testów jest niezmiernie wiele i ciągle przybywają nowe, ale ich wartość i praktyczne zastosowanie nie wzrasta ani w małej części ze wzrostem ich liczby. Do metody testów należy także psychotechnika przyrządowa, do niej należą również stosowane pospolicie próby sprawności fizycznej, określane zapomocą punktów.

Do badania metodą testów nadają się wszystkie cechy fizyczne, prawie wszystkie cechy intelektualne i pewna część sfery psychomotorycznej (szybkość ruchów, koordynacja to jest precyzja ruchów, szybkość reakcji). Stosowane zwykle do badania cech fizycznych próby sprawności fizycznej są przedewszystkiem testami wiadomości (nabytej wprawy).

Metoda testów nie ma zastosowania do badania sfery uczuciowej i dziedziny woli. Należące tu zjawiska są bardzo złożone, a analiza ich, jak dotąd, nie postąpiła tak daleko, aby można badać poszczególne ich składniki metodyką, podobną do tej, jakiej się używa do badania pewnych elementów sfery psychomotorycznej. Nie można więc badania tych stron psychiki, które składają się na charakter, ująć w cyfry, i niema takiej formuły matematycznej, którąby można wyrazić całą osobowość człowieka. Sferę uczucia i dziedzinę woli można badać tylko spostrzeganiem podmiotowem i wynik ujmować tylko w ogólne określenia.

Wychowanie fizyczne wpływa wprawdzie na pewne składniki intelektu, jak postrzeganie, pamięć, uwagę i t. p., jednakże tylko łącznie z in-

nemi czynnikami, tak licznemi, potężnemi i powikłanemi, że ich działanie góruje tu znacznie nad działaniem wychowania fizycznego i że zakresu wpływu wychowania fizycznego na intelekt niepodobna żadną metodą wyodrębnić ani ściśle określić.

Z pod oceny wpływu wychowania fizycznego na osobowość uchylają się również te jej cechy, które stanowią przeważną część zjawisk sfery uczuciowej (jak uczucia estetyczne, moralne i t. p.). W porównaniu z działającemi tu czynnikami ma wychowanie fizyczne drobny stosunkowo udział w kształtowaniu się tej części zjawisk psychicznych.

Wybitny wpływ przypisuje się wychowaniu fizycznemu, poza oczywiście stanem fizycznym, tylko na dziedzinę uczuć społecznych, dziedzinę woli i sferę psychomotoryczną, przyczem mylnie uważa się często pewne zjawiska należące do sfery psychomotorycznej, jak naprzykład szybkość reakcji, albo koordynację i precyzję ruchów, za przejawy, należące do dziedziny woli.

Ocena wpływu wychowania fizycznego na dziedzinę woli i uczuć społecznych musi ograniczyć się do ogólnych tylko określeń, opartych na bezpośrednich, podmiotowych spostrzeżeniach, zbieranych przez badającego. O ile tedy miernik wychowania fizycznego ma się wyrażać w cyfrach, to do jego składników nie mogłoby, jak dotychczas, należeć badanie dziedziny woli i uczuć społecznych; mogłoby ono służyć tylko do uzupełnienia ogólnemi uwagami cyfr, zawartych w mierniku, a dotyczących sprawności fizycznej i zjawisk psychomotorycznych.

Zachodzi tylko pytanie, czy jednak nie powiodłoby się do pewnego przynajmniej stopnia określać dziedziny woli przedmiotowo, gdyby zamiast znanych prób sprawności fizycznej w ich zwykłej, ustalonej formie, użyć prób złożonych z ruchów nieznanych badanemu, których przeto jeszcze nie mógł się „nauczyć" i do których postanowienia i wykonania konieczny jest zupełnie nowy zespół psychiczny, zawierający jeden lub kilka aktów czynnych, nieodłączyny od procesu woli. Profesor dr. Szuman zwrócił mi uwagę, czy w tym względzie nie należałoby wypróbować tak zwanej skali metrycznej Oziereckiego, opracowanej po części z udziałem Gurewicza i Bechtjerewa dla innych zresztą celów, mianowicie dla określenia tak zwanego „wieku ruchowego". Przed wypróbowaniem wartości tej skali nie możnaby jej jednak włączyć do ogólnie obowiązującego miernika wychow. fiz. (Skalę Oziereckiego opisał i oświetlił krytycznie prof. Szuman w r. 1927 i 1928 w miesięczniku „Wychowanie Fizyczne".)

Ostatecznie przeto dojść trzeba do wniosku, że w obecnym stanie rzeczy cyfrowy miernik wychowania fizycznego ograniczyć się musi do określenia stanu fizycznego, sprawności fizycznej, obejmującej także precyzję ruchów, i czasu reakcji. Taki miernik w połączeniu z charakterystyką wychowańca zapomocą ogólnych określeń będzie zresztą zupełnie wystarczał do celu, któremu ma służyć. Liczbę sposobów badania należy ograniczyć do najkonieczniejszych, bo w przeciwnym razie nie możnaby prowadzić badań na wielkiej liczbie młodzieży. Te zaś zabiegi muszą być proste, nie zabierać wiele czasu i nie mogą być połączone z kosztami.

Już z tego względu przy badaniu sfery psychomotorycznej wykluczyć się musi badanie przyrządami, któremi zresztą większość instruktorów nie umiałaby się należycie posługiwać. Te zresztą zjawiska z dziedziny psychomotorycznej, które mogą być objęte miernikiem wychowania fizycznego, można zbadać i określić cyfrowo — zupełnie wystarczająco dla celów praktycznych — zapomocą pewnych typów ćwiczeń cielesnych, użytych jako testy. Będą to ćwiczenia, używane do zwykłych prób sprawności fizycznej, tylko odpowiednio dostosowane.

Z prób sprawności fizycznej użyć wystarczy pospolicie w tym celu stosowanych ćwiczeń, zwanych lekkoatletycznemi: rzut, bieg i skok. Dla celów miernika wychowania fizycznego opracował wizytator prof. Z. Wyrobek próby złożone z tych ćwiczeń (odrzucając zresztą nazwę ćwiczeń

lekkoatletycznych, a nazywając je ćwiczeniami swobodnemi), zastosowane do płci, wieku i konstytucji badanych dzieci. Do tych prób niema potrzeby dołączać ćwiczeń gimnastycznych, ani w postaci pełnego jednogodzinnego programu, ani w postaci skróconej. (Co najwyżej możnaby dołączyć jedno proste ćwiczenie równoważne.) W swoich programach prób sprawności wyklucza wiz. Z. Wyrobek stosowanie u dzieci młodszych biegu z określonym czasem.

Trzeci niezbędny składnik miernika wychowania fizycznego stanowić muszą dane antropometryczne. Ale i tutaj wystarczy ograniczyć się do pomiarów najniezbędniejszych. Najlepiej przyjąć wypróbowany już gdzie indziej wzór; z podawanych rozmaitych wzorów odznacza się prostotą i praktycznością formuła Schiötza.

Opierając się na cyfrach, jakich dostarczą powyższe sposoby badania, można oceniać skuteczność wychowania fizycznego albo przez porównanie stopnia rozwoju jednostki z normalnym stopniem rozwoju grupy rówieśników, albo przez zestawienie stopnia rozwoju tej samej jednostki w pewnych odstępach czasu, to jest przez postęp, osiągnięty w stosunku do poprzedniego stanu. Jeden i drugi sposób ma zalety i wady. Z rozważenia ich wynika, że bilans wychowania fizycznego należy oprzeć na porównywaniu wyniku badania zarówno z wynikiem badania poprzedniego tej samej jednostki, jak i z normą grupową. Tych norm grupowych dla różnych klas wieku dotychczas, jak wspomniałem, w Polsce nie mamy. Ustalenie ich jest więc zadaniem koniecznem i najpierwszem Przedtem nie może być ustanowiony definitywny miernik wychowania fizycznego, a badania w ciągu najbliższego roku lub dwu lat posługiwać się będą musiały miernikiem tymczasowym. Dopiero ten próbny okres zastosowania miernika prowizorycznego dostarczy materjału do ustalenia norm i do definitywnego miernika. Próbne badania muszą oczywiście być prowadzone równolegle w grupach młodzieży, prawidłowo wychowywanej fizycznie, i w grupach kontrolnych, które takiego wychowania nie przechodzą. W okresie próbnych badań wypadnie posługiwać się prowizorycznie normami, zapożyczonemi z tych krajów, gdzie rozwój młodzieży, o ile można przypuszczać, zbliża się do rozwoju młodzieży w Polsce, a ostateczny wybór norm musi być odłożony do ukończenia badań próbnych i opracowania zgromadzonego przez nie materjału.

Wreszcie pozostaje rozpatrzeć pytanie, czy młodzież ma być badana całemi grupami, równocześnie w jednym terminie, czy jednostkowo — nierównocześnie. Zdaje mi się, że bez względu na zalety i wady jednego i drugiego sposobu, względy praktyczne przeważą szalę na rzecz badań gromadnych i równoczesnych, jako wymagających mniej czasu i wykonalnych mniejszym personelem.

Streszczając powyższe, dojść należy do wniosku, że miernik wychowania fizycznego składać się powinien z elementów nielicznych i prostych i że do badań wstępnych jako miernik tymczasowy wystarczy posługiwanie się formułą Schiötza łącznie z próbą sprawności (biegi, skoki i rzuty), dostosowaną zarazem do badania sfery psychomotorycznej, a uzupełnioną może conajwyżej ćwiczeniem równoważnem i marszem.

Wyniki należałoby porównywać zarówno z wynikami poprzedniego badania tej samej jednostki, jak i z normami grupy rówieśnej, opartemi na poziomie przeciętnym.

Ustalenie norm i miernika będzie mogło nastąpić po zebraniu materjału przez roczne lub dwuletnie badania próbne, conajmniej kilkunastu tysięcy młodzieży.

Przy sposobności tych badań należałoby na szczuplejszym materjale zbadać, czy skala Oziereckiego da się zużytkować dla miernika wychowania fizycznego. (Autoreferat.)

Józef Opacki. **Rozwój fizyczny młodzieży w świetle pomiarów antropometrycznych.** (Sprawozdanie Dyrekcji Państwowego Gimnazjum im. Jul. Słowackiego w Czortkowie za rok 1929/30.)

Autor ilustruje rozwój młodzieży czortkowskiego gimnazjum w liczbie 218 danemi dotyczącemi wzrostu, wagi, obwodu klatki piersiowej, wskaźnika piersiowego Marthy'ego, współczynnika Pigneta, wytrzymałości oddechowej, pomiarów dynamometrycznych oraz prób sprawności fizycznej. Praca ma charakter nietyle naukowy ile sprawozdawczy, ze specjalnem uwzględnieniem momentu fizyczno-wychowawczego. W związku z tem autor traktuje Polaków i Żydów razem. Takie traktowanie, może konieczne dla celów doboru ćwiczeń oraz podziału na zespoły, nie daje możności wyciągania odpowiednich wniosków i nie opłaca bardzo dużego nakładu pracy, włożonego w przedsięwzięcie. Mimo takiego ujęcia praca ma swoje znaczenie, stanowiąc pierwszy dotychczas opracowany punkt na Podolu.

Dr. K. Stojanowski, doc. Uni. Pozn.

Dr. T. Drabczyk. **Rozwój fizyczny młodzieży a jej postępy w naukach i sprawowanie.** (Przegląd Pedagogiczny, rocznik 13 (1929), z. 29, 30).

Autor stara się rozwiązać odwiecznie dyskutowane zagadnienie korelacji pomiędzy tężyzną fizyczną a umysłową, przy pomocy śledzenia związku rozwoju fizycznego młodzieży z postępami w nauce i w sprawowaniu. Rezultaty jego są w przeliczeniu procentowem następujące:

| | | | | | przypada na rozwój fizyczny | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | 478 | BD | oc. z przedm. | — | bdb 24,2%, | db 20 5%, | ds 25,7%, | nd 29,9% |
| „ | 1521 | DB | „ „ | | „ 21,6%, | „ 17,2%, | „ 27,6%, | „ 34.0% |
| „ | 3743 | DS | „ „ | | „ 19,2%, | „ 18,3%, | „ 29,2% | „ 33,0% |
| „ | 542 | ND | „ „ | | „ 19,2%, | „ 18,1%, | „ 27,7%, | „ 34,8% |
| „ | 408 | Bd | „ spraw. | | „ 19,1%, | „ 17,1%, | „ 28,6%, | „ 35,0% |
| „ | 164 | Db | „ „ | | „ 18,1%, | „ 20,1%, | „ 21,3%, | „ 39.0% |
| „ | 3 | Odp | „ „ | | „ — | — | — | „ 100.0% |

Opierając się o te wyniki, autor dochodzi do wniosku, że zasada *mens sana in corpore sano* nie jest słuszna, gdyż najlepiej się uczą i sprawują dostatecznie rozwinięci.

K. S.

Dr. L. Hoffa. **Budowa kobiety a ćwiczenia cielesne.** (Sportmedizin 1929, 5).

Anatomowie i fizjologowie podają szereg różnic w budowie ciała kobiety i mężczyzny, które uważało się dotychczas za klasyczne. Nowsze pomiary i badania kontrolne odbiegają bardzo często od klasycznych wzorów w sensie zacierania się różnic w budowie męskiej i żeńskiej. Nasuwa to myśl, czy nie odgrywa tu pewnej roli wpływ ćwiczeń cielesnych na rozwój kobiety, a w związku z tem powstaje pytanie, czy wpływ ten nie może oddziaływać szkodliwie na fizjologiczne przeznaczenie kobiety w roli matki.

Autorka omawia szereg różnic anatomicznych w świetle nowszych badań tyczących układu kostnego, mięśniowego, serca, płuc, narządów rodnych; dochodzi do przekonania, że ćwiczenia cielesne oddziaływają przekształcająco na ustrój kobiety. Jest jeszcze za wcześnie, żeby wartość tych przekształceń ocenić ostatecznie. Autorka nie podziela obawy, że rozwój cielesny może wpłynąć ujemnie na rozwój umysłowy, nie obawia się również, że zbliżanie się budowy ciała kobiety do typu męskiego pod wpływem ćwiczeń może oddziałać hamująco na zdolność rozrodczą drogą psychicznego ujemnego nastawienia. To ostatnie bowiem jest uzależnione od działania gruczołów wewnętrznego wydzielania a zwłaszcza gruczołów płciowych.

Autorka wyraża przekonanie, że przyszła generacja kobiet zachowa pełną świadomość swej natury niewieściej i instynktownie wybierze właściwe formy wykształcenia cielesnego. Dr. W. Dega, as. Uniw. Pozn.

Dr. Ch. Schöppe **Menstruacja a sport.** (Sportmedizin 1929, 3).

Autorka starała się ustalić jaki wpływ ma uprawianie ćwiczeń cielesnych na przebieg perjodu i na stan ogólny u osób ćwiczących podczas perjodu oraz naodwrót wpływ perjodu na sprawność fizyczną.

W tym celu rozesłała ankietę z odpowiedniemi pytaniami i odebrała odpowiedzi od 500 wychowawczyń fizycznych. Z statystyki wynika, że ⅓ dziewcząt przerywa ćwiczenia zupełnie podczas perjodu; ⅓ ćwiczy częściowo z ograniczeniem, częściowo normalnie; ⅓ bierze udział w zawodach i to często z dobrym wynikiem. Wśród tych ostatnich znajduje się dużo osób młodych poniżej lat 20. Autorka uważa to za objaw ujemny sprowadzający wczesne obniżanie się sprawności. Ćwiczenia podczas perjodu powodują najczęściej zaburzenia jak bolesność, dużą utratę krwi, liche samopoczucie, drażliwość i t. p. Lekarze sportowi winni oddziaływać na związki sportowe, aby członkinie zaniechały w dniach perjodu conajmniej intensywnego treningu i startowania. Szczególnie szkodliwemi są pływanie, bieg, kolarstwo, wioślarstwo, narciarstwo, wycieczki wysokogórskie.

Ćwiczenia cielesne mogą wprawdzie stać się czynnikiem leczniczym w różnego rodzaju zaburzeniach miesiączkowych, winny być jednakże dobrane i dawkowane przez lekarza; inaczej mogą przynieść więcej szkody niż korzyści. Dr. W. Dega, as. Uniw. Pozn.

Dr. H. Hoske. **Wiosłowanie z ortopedycznego punktu widzenia.** (Sportmedizin, 1929, 7).

U wioślarzy można często spostrzegać skrzywienia kręgosłupa, tak boczne jak i przedniotylne. Jednostronne wiosłowanie sprowadza jednostronny przerost mięśniowy pasa barkowego, ramienia i tułowia; rozwijają się mianowicie mięśnie tej strony, której ręka chwyta wewnętrzny koniec wiosła n. p. prawa ręka i prawa połowa tułowia u wiosłujących lewem wiosłem. Ręka ta ma bowiem do wykonania dłuższą drogę i tem samem większą pracę. Mniejsze rozwinięcie mięśni jednej strony zaburza równowagę mięśniową kręgosłupa, powodując jego skrzywienie boczne. Wypukłość skrzywienia zwraca się ku stronie silniej rozwiniętej.

Stąd wynika konieczność zmiany miejsca z roku na rok; dotyczy to głównie osobników młodocianych. Istnienie skrzywienia kręgosłupa nie jest przeciwskazaniem do wiosłowania. Przeciwnie pod rzeczowym nadzorem i przez dobry dobór wioseł można uzyskać poprawę skrzywienia.

Poza skrzywieniem bocznem kręgosłupa często pojawia się u wioślarzy hyperlordoza lędźwiowa czyli nadmierne wygięcie części lędźwiowej ku przodowi. Narażone są szczególnie te osoby, które mają z natury skłonność do lordozy lędźwiowej oraz osoby smukłe a wysokiego wzrostu. Podczas okresu przeciągania wiosła tułów prostuje się i cofa równocześnie wraz z siodełkiem, poczem pochyla się ku tyłowi. U wspomnianych osobników tułów zamiast pochylić się ku tyłowi, pozostając wyprostowanym, wygina się w części lędźwiowej, lordozując ją. Wiosłowanie oburęczne (na krótkie wiosła) działa bardziej szkodliwie.

Autor odradza wiosłowania osobom z skłonnością do lordozy, zwłaszcza kobietom. Dr. W. Dega, as. Uniw. Pozn.

# ZMARLI.

**Kpt. dr. Alojzy Pawełek,** wykładowca anatomji w Centralnym Instytucie W. F., zginął w sposób tragiczny, zabity przez kolegę w sprzeczce. Zmarły pracował przez szereg lat w harcerstwie. Później widzimy go na czele referatu wychowania fizycznego w Ministerstwie Spraw Wojskowych, dalej w roli lekarza, a następnie dyrektora nauk w Centr. Szkole Wojsk. Gimn. i Sp. w Poznaniu. Tejże uczelni towarzyszył nadal, gdy przeniosła się na Bielany pod Warszawą. Opublikował dobrą książeczkę z zakresu metodyki harcerskiej, oraz kilka artykułów i broszur propagandowych z dziedziny wychowania fizycznego. R. i. p.

# KRONIKA.

— **Konkurs na utwory literackie o motywach sportowych.** Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego ogłasza konkurs na utwór literacki (powieściowy, dramatyczny, zbiór poezyj) o motywach sportowych. Ministerjum ma nadzieję, że obfite i rzetelnie wartościowe wyniki konkursu pozwolą Polsce na wiosnę roku 1932 wziąć udział w konkursie literackim na X Olimpjadzie w Los Angelos.

Warunki konkursu literackiego Min. W. R. i O. P.: 1) Na konkurs zgłaszać można dzieła niedrukowane albo drukowane częściowo lub w całości po dacie ogłoszenia konkursu. — 2) Utwory nadesłane mogą być poświęcone ogólnie idei i dążeniom sportu i kultury fizycznej, czerpać treść z kilku działów lub jednego działu życia sportowego. — 3) Ministerjum przeznacza na nagrody 20.000 zł. Największa nagroda może wynosić 10.000 złotych, najmniejsza 5.000 zł. — 4) Termin nadsyłania prac upływa dnia 1 listopada 1931 roku. — 5) Maszynopisy utworów należy nadsyłać w dwóch egzemplarzach. — 6) Na członków sądu konkursowego Ministerjum powołało wybitnych przedstawicieli literatury.

Tyle komunikat oficjalny. Oczywiście rzecz wyszła z Departamentu Kultury i Sztuki M-wa W. R. i O. P., zapewne nie bez inicjatywy ze strony M-wa S. Z. Dalecy jesteśmy od nieuznawania potrzeby propagandy dla naszej literatury zagranicą. Inna rzecz wszakże, czy faworyzowanie specjalne tematów sportowych jest rzeczą zdrową, gdy się je wyraźnie zaleca tak traktować, by się spodobały na Olimpjadzie amerykańskiej.

Słuszne są protesty literatów i artystów przeciw zamianie sportu na sensacyjne widowisko, które zastępuje tłumom zapełniającym trybuny niejedną szlachetniejszą rozrywkę. Równie słuszne będzie ich niezadowolenie z wyróżniania tych, którzy laury literackie zdobędą wielbieniem rzekomych bohaterów sportowych. Naszą zaś rzeczą jest zaznaczyć, że cały ten kierunek nic nie ma wspólnego z wychowaniem fizycznem. Przeciwnie, przynosi mu nawet szkodę, wypaczając pojęcia ogółu o właściwem znaczeniu ćwiczeń ciała, które winny być chlebem codziennym normalnego człowieka, a nie widowiskiem.

— **Podróże naukowe.** Prof. E. Piasecki, wydelegowany przez Państwowy Urząd W. F. i P. W., badał stan wychowania fizycznego w Węgrzech, Jugosławji i Rumunji w ciągu września i października b. r. Wyniki tej podróży zaczynamy ogłaszać w niniejszym numerze.

Wizyt. W. Sikorski, na zaproszenie maj. Thulina (Lund) i insp. Berg von Linde (Kristianstad) zwiedzał (w listopadzie b. r.) szkoły i stowarzyszenia Szwecji południowej. Plon stamtąd przywieziony ukaże się też niebawem na łamach naszego czasopisma.

— **Polonica w prasie zagranicznej.** *„La Médecine Scolaire"* w zesz. 11 z b. r. podaje sprawozdanie Sekcji Higjeny Szkolnej Wydziału Szkolnego m. Warszawy na rok szkolny 1928/29. Jest to sprawozdanie z działalności lekarzy szkolnych.

— **Żeglarstwo sportowe.** W b. r. Państw. Urząd Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk. zorganizował w Jastarni „Ośrodek Morski", oparty na zasadach obozów p. w. Aczkolwiek głównego celu obozu t. zn. wyszkolenia instruktorów żeglarskich nie osiągnięto w całej pełni (brak doświadczenia i różne wady organizacyjne), to jednak uznać go należy za wielki krok naprzód w dziedzinie jachtingu morskiego. W dziedzinie szkolenia młodzieży w żeglarstwie Polski Związek Żeglarski wespół z Naczelnictwem Harcerstwa Polskiego zorganizował kursy żeglarskie w Trokach i Chojnicach, które zgromadziły razem około 130 uczestników. Niestety jednakże, pomimo intensywnej pracy niektórych jednostek i klubów sport żeglarski jest w Pol-

sce jeszcze zbyt mało rozpowszechniony, bo w 11 klubach mamy zaledwie 1000 członków; w Polsk. Związku Żeglarskim jest 9 klubów zrzeszonych. Winę przypisać należy zupełnemu brakowi propagandy sportu żeglarskiego.
(„Sport Wodny.")

— **VI Kurs Uzupełniający dla lekarzy p. t. „Gruźlica i jej zwalczanie."** Przy poparciu Min. Spraw Wewnętrznych Polski Zw. Przeciwgruźl. przystępuje do organizacji 3 mies. Krusu Uzup. dla lekarzy, mającego za zadanie przygotowanie lekarzy dla akcji przeciwgruźliczej, zwłaszcza lekarzy mających pracować w poradniach przeciwgruźliczych. Dla ułatwienia odbycia Kursu zostaną przyznane dla 10 lekarzy stypendja zwrotne w terminie 5 lat w wysokości 500 zł. dla każdego. Pierwszeństwo w otrzymaniu stypendjum będą mieli lekarze delegowani przez Min. Spraw Wewnętrznych, Kasy Chorych oraz Towarzystwa Przeciwgruźlicze. Wykłady teoretyczne będą dostępne dla ogółu lekarzy, bez żadnego ograniczenia i bez opłat. Kurs rozpocznie się dnia 15-go stycznia 1931 r. Podania należy składać pisemnie, pocztą lub osobiście w biurze Związku Przeciwgruźliczego, Warszawa, ul. Chocimska 24 (Państwowa Szkoła Higjeny) od godz. 10 do 3, do dnia 1 stycznia 1931 r. Do podania należy dołączyć: 1) krótkie *curriculum vitae*, z podaniem dotychczasowej działalności, 2) zaświadczenie instytucji, która lekarza delegowała i 3) zobowiązanie do czynnego udziału w akcji zwalczania gruźlicy przynajmniej przez dwa lata. O przyjęciu na kurs decydować będzie Komisja Organizacyjna, poczem natychmiast wszystkim kandydatom wysłane będzie zawiadomienie. Z ukończeniem Kursu wydane będzie zaświadczenie po uprzedniem złożeniu końcowego egzaminu. Komisja Organizacyjna Kursu zwraca uwagę na konieczność dokładnego przestudjowania przez kandydatów na Kurs książki p. t. „Gruźlica i jej zwalczanie", wydanej pod redakcją prof. dr. S. Ciechanowskiego przez P. Z. P. w r. 1927. Dokładne przestudjowanie tego dzieła umożliwi słuchaczom Kursu wykorzystanie należyte wykładów oraz zajęć praktycznych.

— **Nowe czasopisma.** Przegląd Lekarski. Miesięcznik poświęcony praktycznym postępom wiedzy lekarskiej. Red. i adm. Warszawa, Długa 16.

Sport Strzelecki. Ilustrowany miesięcznik poświęcony propagandzie, organizacji, popularyzacji strzelectwa i wiedzy strzeleckiej. Red. i adm. Warszawa, Targowa 38 m. 10.

— **Ślizgawki dla młodzieży szkolnej warszawskiej.** Na wniosek sekcji higjeny szkolnej Magistratu, wydział oświaty zamierza urządzić szereg ślizgawek na placach i boiskach szkolnych. Byłyby to ślizgawki sztuczne, utworzone przez polewanie placów wodą.

Ponadto dla niezamożnych uczniów mają być wydawane bezpłatne bilety dla umożliwienia im korzystania ze ślizgawek prywatnych.

W kilkunastu szkołach powszechnych mają być urządzone sztuczne tory saneczkowe. Projektuje się urządzenie takich torów w następujących szkołach: przy ul. Białołęckiej, Otwockiej, Czerniakowskiej, Chłodnej, placu Parysowskim, ul. 11 Listopada, Młynarskiej, Grójeckiej nr. 9 i 93, Karolkowej, Modlińskiej, Elbląskiej, Gdańskiej i Grochowskiej.

Rozważony ma być również dawny projekt wykorzystania dla tych celów naturalnego spadku na ulicach Oboźnej, Marjensztadt i Agrykola, co zależne będzie od decyzji władz ruchu kołowego.

W porze zimowej organizowane będą również wycieczki młodzieży szkolnej poza miasto, o ile tylko zima nie będzie zbyt sroga.
(„Gaz. Warsz.")

— **Wartość praktyczna szczepień ochronnych.** O wielkiej wartości szczepień np. przeciwko ospie i wściekliźnie nikt nie wątpi Natomiast mniej

znane są szczepienia ochronne nowszej daty. I tak ze szczepień przeciwtyfusowych najwięcej stosuje się przeciw durowi brzusznemu szczepionkę Bezredki. Metoda ta polega na łykaniu pigułek, w których znajdują się zabite laseczniki tyfusu. O skuteczności tego szczepienia świadczy zmniejszona liczba zachorzeń i śmiertelności. Szczepienia przeciwdyfterytyczne stosuje się głównie w wieku przedszkolnym. Potrzebny jest tutaj dwu- lub trzykrotny zastrzyk, zupełnie nie bolesny, ażeby dzieci uodpornić na chorobę. Tak np. w niektórych stanach Ameryki, gdzie te szczepienia wykonywano masowo, błonica przestawała prawie istnieć. Obecnie wykonuje się próby szczepień przeciwbłoniczych nie zapomocą zastrzyków, lecz wcierania maści w skórę. Szczepienia przeciwszkarlatynowe polegają również na dwu- lub trzykrotnym zastrzyku nieszkodliwej szczepionki. Szczepienia wyżej podane nie są tak doskonałe jak szczepienia przeciw ospie, jednak statystyki obliczone w Warszawie, a na większą jeszcze skalę w Rosji, wykazały, że odsetek zachorzeń wśród dzieci szczepionych jest 3—10 razy mniejszy, niż wśród dzieci nieszczepionych. Dlatego też należy popierać wszelkie zamierzenia w tym kierunku władz sanitarnych.

(„Wychowanie Przedszkolne.")

# RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMMUNIQUÉS.

Prof. E. Piasecki, l'Université de Poznań. **L'état d'éducation physique en Hongrie d'aujourd' hui.**

Pendant son récent voyage en Hongrie, Yougoslavie et Roumanie, l'auteur a visité l'École Supérieure de l'Education Physique à Budapest, fondée en 1925. Maintenant l'Ecole est transloquée dans un groupe de bâtiments (voir le plan, p. 447) situé dans la vieille partie de la ville (Buda). Les maisons de l'École comprennent des bureaux de l'administration, des salles de conférences, des laboratoires, un musée, des salles pour les exercices physiques et deux internats (masculin et féminin). Les bâtiments sont entourés des champs de jeux et de sports. L'ensemble fait une très bonne impression.

L'École Supérieure forme les maîtres de l'éducation physique pour les lycées, les écoles normales, techniques, etc. Le cours comprend quatre années pendant lesquelles élèves suivent, de 22 à 30 heures de conférences et d'exercices par semaine. Outre ces cours complets, il y a des cours raccourcis. Le nombre des élèves des deux sexes remonte à 130 personnes, le nombre des professeurs à 50 personnes. L'auteur décrit le programme des cours. Quant à la gymnastique, les Hongrois sont partisans de l'éclectisme avec prédominance des nouvelles méthodes scandinaves.

Le directeur de l'école, Dr. Szukováthy, collectionne avec passion les documents de l'histoire de l'éducation physique (tableaux, livres etc.), si bien que ces collections semblent être uniques dans leur genre. Dans l'Ecole règne une discipline stricte, mais entretenue d'une façon pleine de sympathie.

Quant à l'organisation de l'éducation physique dans le pays, l'Hongrie possède, depuis 1921, une loi de l'education physique, fonctionnant très bien. Les communes sont obligées d'entretenir des champs d'exercices, des bains. etc. Tous établissements agricoles, commerciaux et industriels ayant plus de 1.000 ouvriers, sont obligés de fonder les champs d'exercices pour l'éducation physique. La loi oblige tous les jeunes gens de l'âge postscolaire, de pratiquer des exercices physiques sous peine d'amende. Un Conseil National de l'Éducation Physique surveille l'ensemble du travail dans ce domaine.

Czcionkami Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu.